

A JOURNEY TO HOPE AND HEALING

**DEAR STRANGER,  
I KNOW  
HOW YOU FEEL**



**ASHISH BAGRECHA**

# प्रिय स्ट्रेंजर, मुझे पता है कि कैसे आपको लगता है

दिल से उद्यमी और दिल से लेखक, आशीष बागरेचा भारत के सबसे लोकप्रिय इंस्टाग्राम कवियों में से एक हैं। उन्होंने हाई स्कूल में जीवन और प्रेम के बारे में लिखना शुरू किया, किसी दिन लेखक बनने का सपना देखा।

2018 में, अवसाद और चिंता से लड़ते हुए, उन्होंने हर किसी की मदद करने और उनका समर्थन करने के लिए इंस्टाग्राम पर हीलिंग के बारे में कविताएं और 'डियर स्ट्रेंजर' पत्र पोस्ट करने का फैसला किया, जो उसी भावनाओं से गुजर रहा था।

ब्रह्मांड और उसके जादू में एक मजबूत विश्वासी, आशीष मार्केटिंग में मास्टर डिग्री रखता है और एक ऐप डेवलपमेंट एजेंसी चलाता है। वह वर्तमान में सूरत में रहता है और सबसे ज्यादा बिकने वाले लेखक सावी शर्मा से शादी की है। साथ में, वे अपनी कहानियों और कविताओं के माध्यम से लाखों लोगों को प्रेरित करने का सपना देखते हैं।

आप उसे Instagram [@ashish.bagrecha](https://www.instagram.com/ashish.bagrecha) पर देख सकते हैं

A JOURNEY TO LOVE AND HEALING

**DEAR STRANGER,  
I KNOW  
HOW YOU FEEL**



**ASHISH BAGRECHA**

सबसे पहले वेस्टलैंड पब्लिकेशंस प्राइवेट लिमिटेड द्वारा 2019 में प्रकाशित किया गया था

प्रथम तल, ए ब्लॉक, ईस्ट विंग, प्लॉट नंबर 40, एसपी इन्फोसिटी, डॉ। एमजीआर सलाई,  
पेरुंगुडी, कंदांचावडी, चेन्नई 600096

वेस्टलैंड और वेस्टलैंड लोगो वेस्टलैंड पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड, या इसके सहयोगियों के ट्रेडमार्क हैं।

कॉपीराइट © आशीष बागरेचा, २०१९

आईएसबीएन: 9789388754798

इस काम में व्यक्त किए गए विचार और राय लेखक के स्वयं के हैं और तथ्य उनके द्वारा रिपोर्ट किए गए हैं, और प्रकाशक किसी भी तरह से इसके लिए उत्तरदायी नहीं है। सभी अधिकार सुरक्षित

इस पुस्तक का कोई भी भाग प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में या किसी भी रूप में या किसी भी रूप में, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या अन्यथा, द्वारा संचरित नहीं किया जा सकता है।

*अंधेरे दिनों से लड़ने वाले सभी अजनबियों के लिए।  
मैं हमेशा तुम्हारे बारे में, तुम्हारे लिए, तुम्हारे बारे में  
लिखता हूँ।*

# सामग्री

[स्टार्टिंग](#)  
[प्रस्तावना](#)  
[पहला दिन](#)  
[दर्द के बारे में](#)  
[दूसरा दिन](#)  
[EMPTINESS के बारे में](#)  
[तीसरा दिन](#)  
[ANXIETY के बारे में](#)  
[दिन 4](#)  
[INSOMNIA के बारे में](#)  
[दिन 5](#)  
[HEARTACHE के बारे में](#)  
[दिन 6](#)  
[LOSS के बारे में](#)  
[दिन 7](#)  
[नेगेटिविटी के बारे में](#)  
[दिन 8](#)  
[SELF-HARM के बारे में](#)  
[दिन ९](#)  
[पहचान के बारे में](#)  
[दिन १०](#)  
[HOPE के बारे में](#)  
[दिन 11](#)  
[दर्शकों के बारे में](#)  
[दिन 12](#)  
[फॉरगिवनेस के बारे में](#)  
[दिन १३](#)  
[स्वास्थ्य के बारे में](#)  
[दिन 14](#)

[स्वास्थ्य के बारे में](#)  
[दिन 15](#)  
[स्थिति दिवस 16 के बारे में](#)  
[प्रतिदिन के परिवर्तन दिवस के बारे में](#)  
[प्यार दिन 18 के बारे में](#)

परिवार दिवस 19 के  
बारे में  
दोस्तों 20 दिन के बारे में  
के बारे में आत्म जागरूकता दिवस  
21  
22 दिन के बारे में  
सपने दिन 23 के बारे  
में  
HARD WORK Day.  
24 के बारे में  
25 दिन के बारे में  
सफलता  
26 वें दिन के बारे में  
KINDNESS दिन 27  
के बारे में  
GRATITUDE दिन 28  
के बारे में  
यूनीवर्स डे 29 के बारे में  
जीवन और मृत्यु दिवस 30 के  
बारे में  
के बारे में आप इसे तीन  
साल तक जारी रखें ...  
आभार

सच तो यह है  
आप अपने आप से युद्ध में हैं  
इसीलिए  
आप खुद को दूसरों के साथ युद्ध में पाते हैं।

## प्रस्तावना

मैं आपको इस पुस्तक को पढ़ने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ। यह आपके और आपके द्वारा की जा रही हर चीज के लिए मेरे प्यार और समझ की एक भावुक अभिव्यक्ति है। मुझे यह मौका देने के लिए धन्यवाद, प्रिय अजनबी। मुझे आशा है कि मैं आपकी एक या दूसरे तरीके से मदद कर सकता हूँ।

मैं तुम्हारे बारे में ज्यादा नहीं जानता। मुझे नहीं पता कि आप कहां रहते हैं, आप जीवन यापन के लिए क्या करते हैं, चाहे आप पढ़ाई करते हों या काम करते हों, चाहे आप स्वस्थ हों या गरीब, चाहे आपके बच्चे हों या आप अभी भी बच्चे हैं। मुझे पता है कि आप हार महसूस कर रहे हैं। एक ऐसा एहसास जिससे मैं खुद भी परिचित हूँ। मैं आपके जीवन का विवरण नहीं जानता, और आप मेरा नहीं जानते, लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि आप अपनी भावनाओं में अकेले नहीं हैं। मैं शायद यह नहीं जानता या समझ सकता हूँ कि आप क्यों खोए हुए महसूस कर रहे हैं, लेकिन मुझे आशा है कि जब आप कहेंगे कि मैं वहां गया हूँ तो आप मुझ पर भरोसा कर सकते हैं। मैंने अनुभव किया है कि आप क्या कर रहे हैं, और मुझे यह जानने की आवश्यकता है कि मैं समझता हूँ।

और इसीलिए मैं आपको ये पत्र लिख रहा हूँ: आपको यह बताने के लिए कि आप अकेले नहीं हैं, और आप समझ गए हैं। आपकी भावनाओं को समझा जाता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि जीवन कितना मुश्किल लगता है और कभी-कभी कितना अंधेरा दिखता है, अभी भी आशा है और अभी भी प्रकाश है, और आप अभी भी देखभाल कर रहे हैं। ब्रह्मांड आपकी परवाह करता है। आपके प्रियजन आपकी परवाह करते हैं। मुझे तुम्हारी फिक्र है।

मैं प्रकाश के दूसरी तरफ रहा हूँ और मुझे पता है कि यह कभी-कभी कितना अंधेरा महसूस कर सकता है। मैंने आहत और कम आत्माओं का अनुभव किया है। मैंने दर्द और अकेलापन महसूस किया है। मैं बस यही चाहता हूँ कि जब मुझे ऐसा लगे, तो किसी ने मुझे एक पत्र लिखा था कि मुझे यह देखने में मदद करें कि मैं अकेला नहीं हूँ। कोई नहीं था, लेकिन मैं आपके लिए वह व्यक्ति बनना चाहता हूँ। मैंने महसूस किया है कि हम में से अधिकांश अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ संघर्ष करते हैं क्योंकि हम जीवन के सबक और लड़ाइयों का अनुभव करते हैं, लेकिन हमेशा कोई और होता है जो कुछ इसी तरह से जा रहा होता है।

यह एक ही संघर्ष नहीं हो सकता है, लेकिन दर्द आप की तरह हो सकता है। मुझे उम्मीद है कि इन पत्रों के साथ, आप देख सकते हैं कि आप अपने दर्द में अकेले नहीं हैं और आपकी भावनाओं को दूर करने के तरीके हैं। यह ठीक है कि आप उन्हें अभी तक नहीं देख सकते हैं, लेकिन आप करेंगे।

इन पत्रों को लिखने से मुझे अपना अनुभव आपके साथ साझा करने का अवसर मिला है। हर दिन कम से कम एक पत्र पढ़ने की कोशिश करें, और मुझे आशा है कि आप अपनी ज़रूरत के समय में आराम पा सकते हैं। मुझे उम्मीद है कि यह आपको अपने प्रियजनों के साथ बातचीत खोलने या अपने स्वयं के अनुभवों और भावनाओं को लिखने में मदद करेगा। खुद को अभिव्यक्त करने के लिए बहुत सारे तरीके हैं- कुछ ऐसा चुनें जो आपको आरामदायक बनाए। अभी तक उम्मीद मत छोड़ो। मुझे उम्मीद है कि ये पत्र आपको खुद को ठीक करने के लिए काम करने में मदद कर सकते हैं या यहां तक कि आपकी ज़रूरत के समर्थन के लिए पूछ सकते हैं। यह वहाँ से बाहर है, मैं वादा करता हूँ। हार मत मानो।

## पहला दिन

गहरे काले आकाश में  
भले ही एक लाख मील दूर  
सूरज अभी भी चाँद पर  
प्रकाश लाने का एक तरीका  
ढूँढता है,



और तुम मुझसे उम्मीद करते हो  
इस अंधेरे में तुम्हें छोड़ने के लिए?



## दर्द के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं देख रहा हूँ कि आप अपने दर्द को ढँकने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, यह दिखावा करने के लिए कि साँस लेने में दर्द नहीं होता कि, आपके दिल की हर धड़कन के साथ, आपकी छाती दर्द और आंसू आपके गले में गहराई से जलते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने उसे आते देखा या नहीं; यह दुखदायक है। दर्द इतना गहरा लगता है, इतना प्रचंड, कि आपको पता ही नहीं चलेगा कि आप इससे बच पाएंगे। मैं समझता हूँ कि भावनात्मक दर्द शारीरिक दर्द जितना गहरा होता है, और मुझे पता है कि आप इसे बर्फीले-ठंडे भय के दलदल के माध्यम से बनाने की कोशिश कर रहे हैं। यह डर आपको हमेशा के लिए बंद करने की धमकी देता है और दर्द आपको डूबने की धमकी देता है। मैं आपको दर्द को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहा हूँ, हवा के लिए हाँफ रहा हूँ, निराशा के इस कुंड में डूब रहा हूँ, लेकिन मैं आपको बहुत दूर तक अकेला महसूस करता हूँ, इसके माध्यम से पीड़ित हूँ।

आप डूब रहे हैं, भावनाओं में डूब रहे हैं, जो आपको लगता है कि आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं के एक ज्वार में डूबते हुए। मैं जानता हूँ कि आप समझते हैं कि शांति तट पर है और किनारे तक पहुंच है, लेकिन समुद्र में बहने वालों की तरह, जो पल में भस्म हो जाते हैं, आप घबरा रहे हैं। आतंकित है कि आप फिर से सांस नहीं लेंगे, कि आपको एक बार फिर से खींच लिया जाएगा, और कुछ अदृश्य शक्ति आपको पकड़ लेगी और आपको इतना गहरा खींच लेगी कि किनारे का कोई विकल्प नहीं रह जाएगा। मैं उन भावनाओं और भावनाओं को समझता हूँ जो आपको दर्द दे रही हैं, वे आपके ऊपर धुलाई की लहरों की तरह हैं। वे आपको नीचे खींचते हैं, आप पर हावी हो जाते हैं, आपको तब तक थका देते हैं जब तक कि आपको थकावट के अलावा कुछ नहीं लगता। मैं तुम्हें अपने हाथ में लाइफबॉय के साथ देखता हूँ, तुम्हारी इच्छा धीरे-धीरे बुझने वाली जीने की है, जबकि तुम तय करते हो कि दर्द के इस समुद्र में तैरना आपको किनारे करने के लिए किए गए प्रयास से ज्यादा आसान होगा। मैं तुम्हें कसकर लपेटने के लिए प्यार के एक कंबल के साथ वहां इंतजार कर रहा हूँ। मैं तब भी आपके साथ हूँ जब आप अंततः यह तय करते हैं कि किनारे के आराम के लिए बहुत अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है।

जब आप अपने दर्द को पकड़ना चुनते हैं, तो यह महसूस नहीं करना कि यह एक ऐसी चीज है जो दोनों आपको बचाए रखती है और अंततः आपको डूबने की धमकी देती है।

मैं आपको अपने अकेलेपन में निलंबित देखता हूँ, किनारे पर तैरने के बजाय अपने दर्द में दीवार का चयन करता हूँ। आपके दोस्त आपको किनारे से बुलाते हैं; वे आपको आश्वस्त करते हैं कि अब आपको अकेले दर्द का सामना करने की आवश्यकता नहीं है। और मैं देख रहा हूँ कि तुम उन पर अपनी पीठ फेर रहे हो, शर्म से रो रहे हो, जो हो रहा है उससे बहुत असहज हो। मुझे पता है कि आप उनके समर्थन की सुरक्षा और अकेले होने के आराम दोनों से डरते हैं। मैं देख रहा हूँ कि आँसू आपके गालों से बह रहे हैं लेकिन आप दर्द के इतने अभ्यस्त हो गए हैं कि आपको डर नहीं लगता है। तुम्हारी आँखें मुझे बेचैन करती हैं; वे पूछते हैं कि मैं आपके लिए क्यों नहीं तैरता, क्यों मैं आपके दर्द को कम नहीं करता और आपकी थकावट में आपकी मदद करता हूँ जबकि मैं आपको किनारे तक ले जाता हूँ। बात यह है, मुझे पता है कि आपको किसी ऐसे व्यक्ति के साथ पानी में नहीं जाना चाहिए जो डूब रहा है। जब तक मैं तुम्हें अपनी ओर खींचने की कोशिश करता हूँ, तब तक तुम्हारी घबराहट और हताश होने से बचाने की जरूरत है। इसलिए मैंने तुम्हें जीवनदान दिया है, प्रिय अजनबी, और मैं यहाँ हूँ, हाथ में दिलासा देने वाला।

अभी, आपको संभोग शुरू करने की जरूरत है, न कि अपने आप को बनाए रखने के लिए, लेकिन खुद को किनारे पर ले जाने के लिए। मैं यहां रहूंगा, आपको अंदर खींचने में मदद करूंगा। मैं आपके रोने के दर्द को सुनूंगा और आपके साथ रोऊंगा, लेकिन साथ में, हम समाधान पाएंगे और आप तैरने के लिए तैरते रहेंगे। मैं निर्देशों को कॉल करूंगा: तैरना बंद करो, अपने पैर नीचे रखो। आप कमर-गहरे हैं, लगभग वहाँ। मुझसे बात करते रहें और मैं सकारात्मकता को खोजने में आपकी मदद करूंगा, जिन कारणों से आपको खुद को चंगा होने देना चाहिए। दर्द से गुजरते रहो; घुटने-गहरे अब, आप लगभग वहाँ हैं। मैं यहां हूँ, इस बात की पुष्टि करता हूँ कि आपका दर्द वास्तविक है लेकिन आपको तट की

और बढ़ते रहने के लिए प्रोत्साहन खोजने में मदद करता है। एंकल-डीप, अब आपको लाइफबॉय की जरूरत नहीं है। जाने दो जो तुम्हें इस भयानक, तीव्र दर्द का कारण बना, और इसे तुम्हारे बिना वापस समुद्र में बहने की अनुमति दें। अपनी नज़र मुझ पर रखो; पीछे मत देखो। दर्द को याद रखें लेकिन इसे आपको वापस लेने की अनुमति न दें। मुझे और आपके दोस्तों में आराम खोजें।

मैं आपके चारों ओर सकारात्मक पुष्टि के अपने कंबल को लपेटूंगा और साथ में हम गर्मी पैदा करेंगे। साथ में हम आपके दर्द को स्वीकार कर सकते हैं लेकिन पुष्टि करते हैं कि समाधान हैं। मैं आपको उन सभी चीजों को लिखने के लिए प्रोत्साहित करूंगा जो आपको दर्द दे रही हैं और आपको शांति पाने में मदद करती हैं। लेकिन पहले आपको होना चाहिए

स्वीकार करें कि यद्यपि नकारात्मक भावनाएं आपके कारण नहीं थीं, फिर भी दर्द के समंदर में रहना आपकी पसंद थी क्योंकि आप वहां सहज थे, और आप समझते हैं कि आप फिर कभी अपने दर्द में सहज नहीं हो सकते।

यह जान लें कि यदि आप कभी खुद को बहते हुए किनारे से दूर पाते हैं, तो मैं यहां आपके लिए रहूंगा। और जब आप सुरक्षित हैं और अब डूबने वाले नहीं हैं, तो मैं आपको ठीक होने में मदद करने के लिए यहां रहूंगा। अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बहाल करने और आपको इसके माध्यम से खींचने में मदद करने के लिए ताकि एक दिन आप दूसरों की मदद कर सकें जो डूब रहे हैं। आपको बस इतना करना है, प्रिय अजनबी, शुरू करना है। लात। तैरने के लिए किनारे। मैं आपका इंतज़ार कर रहा हूं। मैं तुम्हारी मदद करूंगा; अभी शुरू।

आपकी नई शुरुआत का इंतजार है।

## दूसरा दिन

शायद आपको कभी पता नहीं  
चलेगा कि मैंने कभी एक शब्द  
क्यों नहीं कहा कि मैंने  
आपको क्यों धकेल दिया, मैंने  
अपनी भावनाओं को क्यों  
दफनाया, क्यों मैंने अपने दिल  
को जंजीर बनाया  
और इसकी कुंजी छिपाई  
सबसे गहरे समुद्र के नीचे

क्योंकि मैं आपको डूबने की अनुमति नहीं दे सकता  
मैं कभी न खत्म होने अराजकता  
जो केवल मेरा था।



## EMPTINESS के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है कि आप खाली और अकेले महसूस कर रहे हैं। मुझे पता है कि आपका दिमाग आपके दिल को बंद करने की धमकी देता है और आपको लगता है कि जैसे

आपकी आत्मा ने आपको बहुत पहले छोड़ दिया था। मुझे इसके सटीक कारणों का पता नहीं हो सकता है, लेकिन मुझे पता है कि भावना आपको अंदर खा रही है। मैं आपको धीरे-धीरे त्यागता हुआ देखता हूँ कि आप कौन हैं, दूसरों का अनुमोदन प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। मुझे यह जानने की आवश्यकता है कि पूर्णता आवश्यक नहीं है। कि आपकी खामियां आपको अद्वितीय और अद्भुत बनाती हैं। मुझे पता है कि आपके अंदर खालीपन की भावना एक वैक्यूम है जो आपको महसूस होने वाली हर दूसरी भावना का उपभोग करने की धमकी देती है। जब आप सुबह उठते हैं और आपको दिन की दिनचर्या के साथ जारी रखने के लिए मजबूर किया जाता है, तो मैं समझता हूँ कि आप एक पर्यवेक्षक की तरह महसूस करते हैं। मानो आप किसी और की जिंदगी देख रहे हैं। और आप आश्चर्य करते हैं। आश्चर्य है कि आप अपने शरीर से इतने अलग कैसे हो गए और अपने ही मन में उलझ गए। वे आपको बताते हैं कि आप भावनाहीन हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि आप बहुत तीव्रता से महसूस करते हैं। यह कभी पर्याप्त नहीं है। यह हमेशा बहुत अधिक होता है। बहुत ज्यादा शोर, बहुत ज्यादा दर्द, बस बहुत ज्यादा।

यह व्याख्या करना इतना मुश्किल है कि आप एक ही समय में इतने भावुक और फिर भी भावनाओं से रहित कैसे हो सकते हैं। समस्या यह है कि एकांत में सुख या आराम लाने वाली कोई भी भावना अब आपकी पहुंच के भीतर नहीं है। इसके बजाय, आपकी भावनाएँ आपको अभिभूत करती हैं; आप असहज, अधूरा और भ्रमित महसूस करते हैं। वह स्थान जहाँ आपका दिल एक बार गया था, जहाँ तितलियाँ और उत्साह एक बार रहते थे, अब खोखला हो गया है। जो आपने सोचा था कि जीवन में आपका उद्देश्य अब व्यर्थ लगता है। विफलता की भावना उस जगह पर रहती है जहां महत्वाकांक्षा और आशा एक बार रहती थी। अब आप एक बार स्वप्नदोष का अनुभव करते हैं, नकारात्मकता और निराशा का निरंतर सर्पिल।

वे आपको बताते हैं कि आप उन लोगों तक पहुंचें, जो आपको जीवन के अर्थ के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं, जो आपको ठीक कर सकते हैं। लेकिन आप जानते हैं। आप जानते हैं कि लोग अक्सर आपको निराश करते हैं, ऐसा लगता है कि जैसे उनके पास आपके लिए पर्याप्त समय नहीं है। या खराब। आप एक बोझ की तरह महसूस करते हैं। जब आप किसी से मदद लेने की कोशिश करते हैं, तो आपको ऐसा लगता है जैसे आप एक वार्तालाप पर सुन रहे थे जो आपके लिए नहीं था। शर्म और अपराधबोध अंदर तक जल गया, और इसलिए आप कभी पीछे नहीं हटे।

मैं समझता हूँ कि आप थके हुए हैं। थका हुआ पर्याप्त मजबूत नहीं है, या सुंदर पर्याप्त, हमेशा दूसरे सबसे अच्छा लग रहा है। नहीं, ऐसा भी नहीं है। ऐसा महसूस करना कि आप एक विकल्प भी नहीं हैं। आप अपने दिल की रक्षा करते हैं और अपने दिमाग के चारों ओर दीवारें बनाते हैं। दूसरों को बाहर रखना बेहतर है। अंधेरे के इस गड्ढे से जो आपको खा जाता है, मैं देखता हूँ कि आप भीड़ में घुसते हैं, मुस्कुराते हैं, भाग लेते हैं, दिखावा करते हैं कि आप में फिट हैं। मुझे पता है कि ऐसा नहीं है कि आप कैसा महसूस करते हैं। कि आप मुस्कुरा रहे हैं क्योंकि यह वही है जो आपसे अपेक्षित है। शून्य शून्य है और यहाँ इन लोगों के साथ रहने से आपको अकेलापन महसूस होता है। आप संबंधित नहीं हैं, आप इन लोगों

से संबंध नहीं रखना चाहते हैं। वे आपको नहीं समझते। वे कैसे कर सकते थे? कोई कैसे कर सकता है? और इसलिए, जब आप रात में घर जाते हैं, तो शून्य आपको फिर से उपभोग करना शुरू कर देता है।

वीरानी। वह सब कुछ है, उजाड़ है। कोई खुशी नहीं, कोई खुशी नहीं। कुछ भी आपको संतुष्ट नहीं कर सकता। मैं आपको अपने फोन तक पहुंचने के लिए देखता हूं, बिना किसी बात के स्कॉल करता हूं, कुछ ऐसा खोजता हूं जिससे आप उस पल में अकेले महसूस करेंगे। शायद आपने अपने काम में खुद को डुबो दिया है। देखो तुम कितने सफल हो, वे सब कहते हैं। यदि केवल वे जानते थे कि आप शून्य को भरने के लिए काम करते हैं। आपको ऐसा लगता है जैसे आपने अपनी आत्मा खो दी है। आप आश्चर्य करते हैं कि क्या यह हमेशा के लिए भटक जाएगा, या यदि एक दिन यह आपको वापस मिल सकता है।

प्रिय अजनबी, मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि आपको इस तरह से जीने की जरूरत नहीं है। आप अपने स्वयं के अस्तित्व के स्वामी हैं, और आपके पास अपने जीवन को मोड़ने की शक्ति है। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि शून्य भरा जा सकता है, और यद्यपि यह आपको अभी से भक्षण करने की धमकी देता है, अगर आप इसे अनुमति नहीं देते हैं तो यह नहीं होगा। तुम्हारी आत्मा खो नहीं है; यह तुम्हारे भीतर छिपा है। एक छोटे से डरे हुए बच्चे की तरह, इसने अपने मानस की गहनतम पुनरावृत्ति में खुद को बचाने के लिए चुना है। यह चाहता है कि आप इसे खोज लें और इसे इसके सही स्थान पर लौटा दें। जब आप ध्यान का अभ्यास करते हैं, जब आप एक बार फिर से जागरूक और जागरूक होते हैं, तो आप अपनी आत्मा के साथ फिर से जुड़ेंगे।

कृपया अनवरत रूप से पूर्णता का पीछा करें। अन्वेषण करें और जोश में आपकी आत्मा को आग लगा देता है। लक्ष्य निर्धारित करें, उनसे मिलें और अपनी सफलता का जश्न मनाएँ। खुद को महसूस करने दें। यह सब महसूस करो। क्रोध, निराशा, चोट और दर्द। उन्हें क्रूरता के साथ महसूस करें और फिर उन्हें कुछ रचनात्मक में चैनल करें। कला के कुछ महानतम कार्य शून्यता की तीव्र भावना से पैदा हुए हैं। आप अपनी भावनाओं को ठीक नहीं कर सकते; आपको बस उन्हें दूसरे पक्ष में आने के लिए महसूस करने की आवश्यकता है। तक पहुँच। तुम बोझ नहीं हो। यद्यपि मुझे पता है कि आप अभी डिस्कनेक्ट महसूस करते हैं, जो लोग आपसे प्यार करते हैं वे आपको शून्य को भरने में मदद करते रहेंगे, जब आप सीखते हैं कि आप खुद को कैसे करते हैं।

अपने आप को पूरे दिल से प्यार करो। आप ऐसा महसूस नहीं कर सकते हैं कि आप दूसरों के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं, लेकिन आप हमेशा खुद के लिए नंबर एक हैं। अपना ख्याल रखा करो; कोमल बनो और अपनी आलोचना मत करो। आपके पास एक उद्देश्य है; यदि आप नहीं बनते तो आप नहीं बनते। इसलिए, अपने आप को उस उद्देश्य के लिए प्यार करें जो आपने अभी तक नहीं पाया है। इस बात को समझें कि कुछ लोग अपना पूरा जीवन इस बात को जाने बिना जीते हैं कि उनका उद्देश्य क्या है, लेकिन अपने उद्देश्य की खोज में खुशी और आनंद प्राप्त करें। और अंत में, प्रिय अजनबी, कृपया अपने आप को दंडित न करें। मैं वादा करता हूं कि प्यार और धैर्य के अलावा कुछ भी अंदर शून्य को ठीक नहीं कर सकता। अपने आप को सजा देना केवल अंधेरे को खिलाएगा। याद रखें कि चमकने के लिए चंद्रमा और सितारों को अंधेरे की आवश्यकता होती है। चमक, प्रिय

अजनबी, चमक। एक बार जब आप अपने लिए चमकना सीखेंगे तो हर दिन गर्म और हल्का महसूस करेंगे।

आपको आराम और स्वीकृति भेजना।

## तीसरा दिन

मेरे प्रिय राक्षसों!  
चाहे कितनी ही बार  
आप साबित करने की कोशिश करें  
कि कोई भी मुझसे प्यार नहीं करता,  
आप हमेशा असफल रहेंगे!

मुझे प्यार किया जाता है  
और मुझे पता है कि; मेरा  
सुझाव है कि आप दौड़ें  
और कभी वापस न आएं!



# ANXIETY के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं आपको कमरे के कोने में देखता हूँ - हर किसी के साथ आंखों के संपर्क से बचना , पृष्ठभूमि में फीका होने की उम्मीद करना और किसी भी वास्तविक ध्यान को अपने रास्ते में आने से रोकना। मैं आपके जन्मदिन पर गाए जाने वाले यातना भरे सामाजिक अनुष्ठानों के माध्यम से 'नहीं, नहीं, नहीं' के बारे में आपके चिंतित रोता सुनता हूँ। मैं समझता हूँ कि आपकी गेंद को इतना छोटा करने की जरूरत है कि एक बिल्ली भी आपको नोटिस नहीं कर पाएगी। मुझे लगता है कि आपके विचार आपके सिर को भीड़ते हैं क्योंकि कमरे जोर से बढ़ते हैं। मैं देख रहा हूँ कि आप पीड़ित हैं। अकेले पीड़ित होना सबसे दर्दनाक जगह है, और चुप्पी में पीड़ित यातना की तरह महसूस करता है। याद रखने की कोशिश करें कि आप अकेले नहीं हैं, कि मैं आपको देखता हूँ।

मैं वादा करता हूँ कि आप यह महसूस करने में अकेले नहीं हैं कि आपका चिंतित राक्षस हर कमरे में अधिक जगह लेता है, जितना कि आप चाह सकते हैं। मैं समझता हूँ कि वह पूरे दिन आपको चिढ़ाता है और तंग करता है और शाम को थकावट भी दूर नहीं करता। वास्तव में, शाम में, वह बदतर है। रात में, वह दिवाली या हैलोवीन पर मिठाई खाने के बाद एक बच्चे के रूप में ऊर्जावान होता है। वह चारों ओर घूमता है, नखरे फेंक रहा है और अपनी शामों के माध्यम से चिल्ला रहा है क्योंकि आप आकाश को बदलते हुए रंग को देखते हुए झूठ बोलते हैं, और जैसे ही सूरज निकलता है और फिर से उगता है। क्या होता है अगर आप फिर कभी नहीं सोते हैं, तो आप अक्सर खुद से पूछते हैं। वास्तव में क्या हो सकता है? मैं नहीं जानता, लेकिन यह कोशिश और बहाव को चोट नहीं पहुंचा सकता। यह कोशिश नहीं करने से बेहतर होना है।

हाँ, मुझे पता है, वह घातक शब्द। *कोशिश करो*। आप इसे रोज़ सुनते हैं जब आपको घर छोड़ने, या कपड़े पहनने, या शॉवर लेने की ज़रूरत होती है, और आपकी चिंता एक और लड़ाई जीत जाती है। आज आप बिस्तर से उठने की कोशिश क्यों नहीं करते? प्रयत्न। मैं जनता हूँ, तुम करते हो। मुझे पता है कि आप इस दुष्ट जानवर से लड़ने के लिए आवश्यक ऊर्जा को बुलाने के लिए हर दिन अपने सबसे कठिन प्रयास करते हैं। मुझे पता है कि आप उस घबराहट को नजरअंदाज करने की कोशिश करते हैं जो भागती है

एक सार्वजनिक स्थान पर जाने के मात्र उल्लेख पर आपके रक्तप्रवाह के माध्यम से। मुझे पता है कि आप हर बार जब आप अपने सामने के दरवाजे की दहलीज पर कदम रखते हैं और वास्तविक दुनिया में बाहर आते हैं, तो अपने दिल की धड़कन को शांत करने की कोशिश करते हैं। मुझे पता है कि आप अपने हाथों को हर बार निचोड़ते हैं जब आप पाते हैं कि आप अपने पैरों को नोच रहे हैं। मुझे पता है कि आप अभी भी विचारों की हड़बड़ाहट की कोशिश करते हैं जो हर अवसर के साथ आते हैं, अधिक आतंक और भय



लाते हैं। मैं उस एंगस्ट को जानता हूँ जो एक सामाजिक जुड़ाव पर विचार करता है और आपके राक्षस के अतिरिक्त दबाव से आपको बचने के लिए उकसाता है। मुझे पता है।

कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका राक्षस आपको कितना परेशान करता है और कहता है कि कोई भी नहीं समझता है, वे करते हैं। और मुझे हर किसी से मतलब नहीं है। कुछ लोग अपने चिंतित राक्षसों के प्रति उदासीन हैं। कुछ लोगों को घबराहट से लड़ने की ज़रूरत नहीं है जो हर दिन अपने शरीर पर काबू पा लेते हैं। वे सभी संभावित खतरों के बारे में चिंता नहीं करते हैं यदि वे घर छोड़ देते हैं तो उनका सामना करना पड़ सकता है। वे सामाजिक गतिविधियों को दर्दनाक घटनाओं के रूप में नहीं देखते हैं। इसके बजाय वे उन्हें देखते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए - आराम करने और मज़े करने का समय। दूसरी ओर, आपका समय आराम करने के लिए, दुनिया से छुपाने जैसा लगता है।

लेकिन हम में से बहुत से लोग हैं जो समझते हैं कि हर दिन अपने चिंतित राक्षस का सामना करना कैसा लगता है। याद रखें, आप उसके साथ अकेले नहीं हैं। हम जैसे लोगों का एक समुदाय है जो अब अपने दैत्यों को शांत करने के लिए हमारे राक्षसों पर चिल्ला रहे हैं। एक बार, आप की तरह, हमारे समुदाय के कई लोगों को ऐसा नहीं लगा कि उन्हें वापस चिल्लाने की आवाज़ है। यह आपके लिए वैसे ही बदलेगा, जैसे हमारे लिए है। तुम पाओगे कि भीतर की शक्ति तुम्हें छिपा रही है, वापस लड़ने के लिए। आप जोर से बढ़ेंगे और महसूस करना शुरू करेंगे कि आप एक दिन फिर से प्रभारी हैं। परिणामस्वरूप आपका राक्षस छोटा और कमजोर हो जाएगा। इस बीच, बस कोशिश करते रहें। हाँ, प्रयास करें।

और चिंता मत करो, आज मैं तुम्हारे लिए अपना दूध लेने दुकान जाऊंगा। कल हालांकि, शायद हम कोशिश कर सकते हैं और एक साथ जा सकते हैं? और फिर, शायद अगले हफ्ते, आप कोशिश कर सकते हैं और अपने दम पर जा सकते हैं? या नहीं, यह पूरी तरह से आपकी कॉल है। मैं आपको धक्का नहीं दूंगा क्योंकि मुझे पता है कि यह केवल आपके तनाव और आतंक को बढ़ाएगा। मैं यहां आपके लिए हूँ, आपकी तरफ से हूँ या जब भी आपको मेरी ज़रूरत हो, एक कान उधार दे सकता हूँ। यदि वह हर दिन या यहां तक कि हर जागने वाले क्षण में, मैं यहां हूँ। अपने पैरों को खोजने के साथ ही जीवन आपको कुछ कर्वबॉल भी फेंक सकता है, लेकिन मैं आपको समर्थन देने और आपको उठाने के लिए वहां पहुंचूंगा जब वे आपको संतुलन के साथ खटखटाएंगे। जो वे करेंगे, क्योंकि वह सब के बाद जीवन है: की एक संयुक्त श्रृंखला

चुनौतियों का सामना करना चाहिए और खुशी के लिए और कभी-कभी, विवेक के खिलाफ लड़ना चाहिए।

मुझे पता है कि चिंता को मजबूत हाथ होने पर दूर छिपाना आसान लगता है, लेकिन अगर आप बाहर पहुंचते हैं तो आप दूसरों को पाएंगे जो आपको इसका सामना करने में मदद करेंगे। समर्थन के साथ, आपका हाथ मजबूत होता है और आपका प्रतिद्वंद्वी कमजोर होता है। आप दयालु हैं और प्यार करते हैं। आप उदार और देखभाल करने वाले हैं। आप कमजोर नहीं हैं, चाहे आप कितना भी कमजोर महसूस करें। आप मजबूत हैं और आप बहादुर हैं। आप अपने चिंतित राक्षस से अधिक मजबूत और बहादुर हैं। उसे जीतने मत दो।

आप इसे अभी नहीं देख सकते हैं, लेकिन मैं इसे देख सकता हूँ। यहां तक कि आपके चिंतित राक्षस आपकी वास्तविक क्षमता को देख सकते हैं और वह चिल्लाता है और भौंकता है कि आप उसकी शक्ति पर पकड़ बना सकते हैं, क्योंकि वह जानता है कि आपको उसे खत्म करने की जरूरत है, इसे अपने आप में देखना है। मैं देख सकता हूँ कि आपके पेट में आग कम जल रही है, लेकिन फिर भी जल रही है। मैं आपके मस्तिष्क की शक्ति की प्रतीक्षा में उस स्विच को देख सकता हूँ। यह वहाँ बैठता है, अभी के लिए निष्क्रिय है, लेकिन इसे किसी भी क्षण फ़्लिप किया जा सकता है। जबकि आप इस बहुत ही गहरे सुरंग के अंत में प्रकाश नहीं देख सकते हैं, मैं इसे देख सकता हूँ। केवल कुछ ही फीट आगे, समाशोधन दृश्य में आ जाएगा। किसी भी तेज चलने की कोशिश मत करो; ठीक है। यात्रा के साथ अपनी गति से जाओ, और जल्द ही, आपको प्रकाश भी दिखाई देगा।

मेरे हाथ तक पहुँच जाओ और पकड़ लो; मैं अंधेरे के माध्यम से आपकी मदद करूंगा। बाहर पहुंचें और समझें कि मैंने आपका दुख महसूस किया है। बाहर पहुंचें और एक हाथ मिल जाए, आप सभी के माध्यम से समर्थन करने की प्रतीक्षा कर रहा है। तक पहुँच।

और जब आप बाहर पहुंचते हैं, तो उस चमत्कार स्विच को अचानक से फ़्लिप करने की उम्मीद न करें। यह आसान है और अपने आप को, अजनबी के साथ धैर्य रखें। प्रत्येक दिन को उस प्रकाश की ओर अपना रास्ता बनाने के लिए एक और अवसर के रूप में लें।

आपको प्यार और प्रकाश भेजना, आज और हर दिन।

## दिन 4

चाँद आपको याद दिलाता है कि  
आप दोनों कितनी खूबसूरती से  
अंधेरे से लड़ने की कोशिश करते  
हैं।



# INSOMNIA के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं सिर्फ यह कहना चाहता था कि मैं आपको मुश्किलों से दिन और रात में घसीटता हुआ देखता हूँ। मैं आपकी थकावट देखता हूँ जैसे ही आप दैनिक जीवन को प्रबंधित करने और प्रबंधित करने की कोशिश करते हैं, जितना आप कर सकते हैं उतना ही पवित्रता की ओर बढ़ते हैं। मैं आपको हर पाँच मिनट में अपने डेस्क पर जम्हाई लेता हुआ देखता हूँ, सुबह के चौथे कप कॉफी पर। मैं आपको अंतरिक्ष में खुशी से घूरता हुआ देखता हूँ क्योंकि राक्षस आपके सिर के अंदर दंगा चलाते हैं, कभी भी आपको शांति के क्षण की अनुमति नहीं देते हैं। मैं देख रहा हूँ कि आप बस में सो रहे हैं, एक अंधे घबराहट में जाग रहे हैं क्योंकि आपके सिर में राक्षस आप पर चिल्लाते हैं। जैसे ही दिन करीब आता है मुझे आपका खौफ दिखाई देता है और आपको पता चलता है कि रात की एक और रात क्षितिज पर है।

अजनबी, अपने विचारों की अराजकता और निरंतर बवंडर सिर्फ तुम्हारा नहीं है। मेरे पास मेरे राक्षस भी हैं। कभी-कभी, मैं अपने कमरे में बैठ जाता हूँ और अपने राक्षसों को एक पार्टी करने की अनुमति देता हूँ, उन्हें केवल एक घंटे या दंगा चलाने से पहले उन्हें बिस्तर पर सिर चाहिए। पार्टी को शुरुआती घंटों में जाने की अनुमति न दें; आपको अपनी सुंदरता की आवश्यकता है। उन्हें मनाने और क्रोध करने और बहुत अधिक पीने और बहुत कठिन नृत्य करने दें, लेकिन इसे अपने कर्पूर से पीछे न जाने दें। अपने राक्षसों को याद दिलाएं कि आप मालिक हैं।

जब आप रात में अपने सिर को अपने तकिए पर रखते हैं, तो उन राक्षसों से कहें कि वे रोशनी भी बंद कर दें। उन्हें तोड़-फोड़ करने की अनुमति न दें और आप जो कुछ भी प्यार करते हैं उसे दुर्घटनाग्रस्त कर दें। उन्हें तुम्हें लूटने मत दो। कभी-कभी, मुझे यकीन है कि आप चाहते हैं कि राक्षस भौतिक प्राणी थे ताकि आप तोड़-फोड़ कर सकें और उन्हें जला सकें। मुझे यकीन है कि आप चाहते हैं कि आप पुलिस को पार्टी बंद करने और सभी को घर भेजने के लिए कह सकें। लेकिन पुलिस इस अराजकता को रोक नहीं सकती; केवल आपके पास वह शक्ति है। कभी-कभी, मदद के लिए पहुंचना सबसे अच्छा काम है जो आप कर सकते हैं।

अपने राक्षसों को अपने सपनों को लूटने न दें, आपको ताना मारते हुए कि आप सूरज को देखते हैं और फिर से उठते हैं, बस कुछ पल शांति के लिए बेताब रहते हैं। मैं रात में आपके रोने की आवाज़ सुनता हूँ जैसे कि निराशा अंदर आती है। मैं आपके बिस्तर पर आपकी नींद हराम करता हूँ। मैं तुम्हें सुनता हूँ, अतिरंजित और हॉलवे में पेसिंग करता हूँ ताकि अपने प्रियजनों को न जगाऊं। मैं आपको इस उम्मीद में अपने घर में कमरे से कमरे में स्थानांतरित करते हुए सुनता हूँ कि स्थान बदलने से आपको शांति पाने में मदद मिलेगी।

मैं आपको पूरी रात सुनता हूँ, घर के चारों ओर अफरा-तफरी मचती है, अलमारी में देखते हुए, इंटरनेट पर आपके द्वारा देखे गए हर्बल उपचार की कोशिश कर रहा है।

केवल एक बार मैंने आपको सुना नहीं है, गरीब अजनबी, दिन के समय में है।

दिन में, आप हर मिनट और हर घंटे अनुग्रह और शक्ति के साथ लड़ते हैं। आप दिन के माध्यम से अपने पैरों को उम्मीद से खींचते हैं, शाम की लड़ाई के लिए जितनी ऊर्जा हो सकती है, उतना बचत करते हैं। आप संवाद करने के लिए ऊर्जा का संरक्षण करते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि आपके राक्षस इसे जल्द ही पूरी तरह से छोड़ देंगे। आप कुछ प्रकार की ऊर्जा को संग्रहीत करने के प्रयास में अपने शरीर को कार्बोहाइड्रेट से भरते हैं। हो सकता है कि आप खुद को 'कोवेबल्स को उड़ाने' के लिए बाहर जा रहे हों, लेकिन उन्हें आपको दूर भी उड़ाने की अनुमति न दें।

मैं हर शाम आपको सुनता हूँ जैसे आप एक गहरी सांस लेते हैं और अपने बेडरूम के दरवाजे के हैंडल के लिए पहुँचते हैं। आपका अनिद्रा और आपके राक्षस उत्साहित बच्चों की तरह इंतजार करते हैं, आपको अपने द्वारा दूर किए गए हर चीज को बताने के लिए तैयार हैं। ऐसा नहीं है कि आपको वास्तव में उनसे दूर होने का मौका मिलता है। बावजूद, आपकी नींद पूरी तरह से एक पिल्ला की तरह उछलती है जो ध्यान आकर्षित करती है। यह आपके बेडरूम में हलकों में कूदता है और उछलता है और चलता है। आपके राक्षस आपके बिस्तर पर खुशी से खेलते हैं, उछलते हैं और उछलते महल की तरह नीचे, पार्टी में आने के लिए इंतजार कर रहे हैं। आप अपने डिप्प्यूज़र पर डालते हैं, लैवेंडर की गंध के साथ अंतरिक्ष को भरते हैं; शायद शांत खुशबू उन्हें छोड़ देगी। आप अपने सोने के दीपक को उसके नरम रंग के साथ डालते हैं; शायद स्ट्रोब रोशनी की अनुपस्थिति उन्हें छोड़ देगी। आप अपने ध्यान एप पर डालें; हो सकता है, यदि आप उन्हें लंबे समय तक नजरअंदाज करते हैं, तो यह उन्हें छोड़ देगा। आप लहरों और बारिश की आवाज़ बजाते हैं, अपने बेडरूम को बाहर की आवाज़ से भरते हैं; शायद रवे संगीत की कमी उन्हें छोड़ देगी। उन्हें छोड़ने के लिए कुछ भी।

आपका शरीर आपकी दुआ के नीचे गर्म हो रहा है, आप इसे केवल यह पता लगाने के लिए फेंक देते हैं कि आपने खुद को सुरक्षा के लिए तंग कर रखा है। आप एक के साथ duvet बदलें

कंबल; शायद यह आपको शांत करने में मदद करेगा। नहीं, अब बहुत ठंडा है, इसलिए आप डुवेट पर वापस जाते हैं। मेरी बात सुनो: अपनी खिड़की खोलो, और प्रकृति की गंध और रात की हवा को अपने बेडरूम को भरने दो। आप जो कुछ भी करते हैं, यातायात की आवाज़ को अनदेखा करते हैं। शराबी पैदल चलने वालों के घर जाने का रास्ता न सुने। हर रात के बारे में मत सोचो जो आपने कभी विस्तार से जाना है। अपना दिमाग बंद कर लो। अपने बेडरूम में पार्टी खत्म। कफ़र्यू लागू करें।

हालांकि रात की नींद के लिए इतनी मेहनत करना आपके लिए उचित नहीं है। आपको दिन से लड़ना नहीं चाहिए और अपनी शाम को बेहतर बनाने के लिए लगातार बदलाव

करना चाहिए। बाहर तक पहुँचने और समर्थन के लिए पूछना; शायद ऐसी विधियाँ हैं जिन्हें आपने अभी तक आजमाया नहीं है कि एक स्वास्थ्य पेशेवर सुझाव दे सकता है। आप जो कुछ भी कर सकते हैं, कोशिश करें कि आप बिना सोए अजनबी हों। अपने आप को थकाने के लिए व्यायाम करने की कोशिश करें, विटामिन की कोशिश करें, परामर्श की कोशिश करें, बिस्तर से पहले हर्बल चाय की कोशिश करें, अपने कमरे में स्क्रीन समय पर प्रतिबंध लगाने की कोशिश करें, टीवी देखने के बजाय पढ़ने की कोशिश करें, ध्यान की कोशिश करें, आवश्यक तेलों की कोशिश करें, एक दोस्त से बात करने की कोशिश करें, सब कुछ करने की कोशिश करें। एक दिन, आप अपना सिर अपने तकिए पर रख देंगे और पाएंगे कि नींद के बारे में चिंता कम हो गई है, या कम से कम आराम से बंद हो गया है।

यदि आप अपनी समस्याओं पर चर्चा करते हैं और कुछ समय के लिए अपने राक्षसों को माइक्रोफोन देते हैं, तो आप पाते हैं कि वे शाम को आपको शांति से छोड़ सकते हैं। उनके साथ बातचीत करने में थोड़ा समय बिताएं; उन्हें पूरी तरह से नजरअंदाज न करें। एक बच्चे या एक पिल्ला की तरह, आपके राक्षसों के साथ खेलने की जरूरत है। शाम को टहलने के लिए उन्हें अपने साथ बाहर ले जाएं; उन्हें कुछ समय के लिए जीवन के बारे में विलाप करने के लिए मंजिल दें। फिर, उन्हें बताएं कि आप उन्हें कल देखेंगे, और अपने अलग तरीके से जाएंगे। पार्टी को आप पर वापस आने न दें।

मैं तुम्हारी नींद हराम पेसिंग सुनता हूँ। जैसे ही शाम ढलती है मैं आपकी चिंता को सुनता हूँ। मैं पूरे दिन आपके थके हुए जवानी को सुनता हूँ। अपने आप को सुना, अजनबी बनाने का समय। अपनी कठिनाइयों के बारे में बात करने के लिए प्रत्येक दिन को एक और अवसर के रूप में लें और आप पाएंगे कि अगला दिन आसान हो जाएगा। हीलिंग एक दौड़ नहीं है, लेकिन एक लंबी यात्रा है जिसे आपको शुरू करना चाहिए।

आपको शांतिपूर्ण सपने भेजना और ऊर्जा को शांत करना।

## दिन 5

आप दिल टूटने के साथ पैदा नहीं हुए थे,  
तुम एक के साथ नहीं मरोगे,  
फिर इसके साथ क्यों  
रहोगे?

इस दुनिया में बहुत कुछ है,  
तुम्हें इस्से बेहतर का अधिकार है।

स्वीकार करें, अनुमति दें।  
गले लगाना, विकसित करना।



## HEARTACHE के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है कि ऐसा लगता है कि आपकी दुनिया अभी दुर्घटनाग्रस्त हो रही है और आपको बिस्तर से उठने का एकमात्र समय ऐसा लगता है जब आपको ऊतकों के दूसरे बॉक्स को लाने की आवश्यकता होती है। मुझे पता है कि ऐसा लगता है कि आपकी आत्मा तब टूट जाएगी जब आपके निकटतम लोग आपको बताएं कि आप ओवररिएक्ट कर रहे हैं, कि यह उतना बुरा नहीं है, या यह कि अत्यधिक दुख हमेशा के लिए नहीं रहेगा। मैं आपको रात में बिस्तर पर लेटा हुआ, व्याकुल, असंगत, सांस लेने में असमर्थ होने के कारण देखता हूं क्योंकि आपके सीने में दर्द बहुत अधिक है। मैं समझता हूं कि दिल टूटना उतना ही शारीरिक है जितना कि भावनात्मक। मुझे पता है कि यह दर्द होता है। उनकी बात मत सुनो। उन लोगों की न सुनें जो आपको अपना दर्द बताने के लिए कहते हैं। आपका नुकसान वास्तविक है, आपका दर्द वास्तविक है, और आपका दिल टूट गया है।

मैं वह स्थान रहा हूँ जहाँ आप अपने घुटनों पर एक कोने में जकड़े हुए हैं, अपने आप को हिलाते हुए, अपने आप को उस तरह से शांत करने की कोशिश कर रहे हैं जब आप एक बच्चे थे। आपकी आंखें सूज गई हैं। यहाँ तक कि आपके आँसू भी आपको पीड़ा पहुँचाते

हैं; वे आपकी त्वचा को जलाते हैं क्योंकि वे आपके गालों को रोल करते हैं। आपकी नाक कच्ची है और आपके सिर में पाउंड है - न केवल शारीरिक दर्द, बल्कि एक भावनात्मक दर्द जो नहीं होने देगा। यह आपको होने नहीं देगा। बीमार। बीमार लग रहे हैं। टूटे विचारों के रूप में आपका पेट मंथन आपके दिमाग में बेतहाशा लड़ता है। वे आपके मानस पर पंजे लगाते हैं, मुक्त होने की भीख मांगते हैं, उसी तरह जैसे बीमार पंजे आपके गले में अपना रास्ता बनाते हैं, आपके शरीर से हिंसक रूप से निष्कासित होना चाहते हैं। आपके कान बजते हैं। आप चीखना चाहते हैं लेकिन यह नहीं निकलेगा। आपको यकीन है कि, अगर आपने किया, तो ध्वनि अपरिचित होगी। जब आप बात करते हैं, तो यह आपकी आवाज नहीं है जो आपके मुंह से निकलती है, बल्कि एक अजनबी की आवाज है। दुख और पीड़ा से भरा हुआ व्यक्ति। एक व्यक्ति जिसे आप चाहते थे, आप नहीं जानते थे। मैं वहीं हूँ जहां तुम हो।

मैं समझता हूँ कि आपको इस बात पर कोई नियंत्रण नहीं है कि आप अभी कैसा महसूस करते हैं। मैंने खुद को भी बताया कि इस दर्द के लिए एक समय सीमा थी। कि मेरा दिल अब तक ठीक हो जाए क्योंकि वही सब मुझे बता रहा था। मुझे पता है कि वे क्या कह रहे हैं: दस दिन यह सब एक टूटे हुए दिल को ठीक करने के लिए होता है। मैं आपको यह नहीं बता सकता कि आपका अभी भी क्यों टूटा हुआ लगता है। आपका दिल इतनी तेज़ी से क्यों दौड़ता है कि ऐसा महसूस होता है कि यह आपकी छाती से फट सकता है ताकि इस टूटे हुए इंसान को छोड़ दें और किसी ऐसे व्यक्ति को अभयारण्य की तलाश करें जो समझता है कि मन दर्द को नियंत्रित करता है और भावनाओं को तर्कसंगत बनाया जा सकता है। मुझे पता है कि प्रत्येक दिन एक चित्रित चेहरे के साथ एक स्ट्रिंग पर कठपुतली की तरह चलना क्या होता है। आपकी हरकतें आपकी अपनी नहीं हैं: वे कठपुतली गुरु के हैं, प्रियजनों को चिकित्सा देखने की उम्मीद है।

वे कहते हैं कि आप अच्छी तरह से मुकाबला कर रहे हैं, फिर भी आप थके हुए दिखते हैं। आपको थोड़ी नींद लेनी चाहिए। लेकिन नींद उन्हीं के लिए है जिनके दिल पूरे हैं। आपकी नींद छत-घूरने के घंटों को रास्ता देती है, क्योंकि विचार आपके सिर के माध्यम से बेतहाशा दौड़ करते हैं। क्या-आईएफएस, कर सकता है-है-beens। जब आप अपनी आँखें बंद करते हैं, तो आप यादों से ओझल हो जाते हैं। यादें जो कभी आपको खुशी लाने के लिए आती थीं अब केवल दर्द लाती हैं। आप टॉस करें, मुड़ें, घड़ी देखें। आखिरकार, आप पुरानी तस्वीरों को याद दिलाने के लिए वापस आते हैं, अपने दिमाग को एक ऐसे समय को याद करने के लिए मजबूर करते हैं जब आपको खुशी, या कुछ भी महसूस होता है, लेकिन यह दर्द होता है।

मुझे याद है कि जब वे मुझे खाने के लिए कहेंगे। खा? क्या उन्हें पता नहीं था कि मेरा पेट एक स्थायी गाँठ में था? चिंता ने मुझे इतना तंग कर दिया कि ऐसा महसूस हुआ कि यह मुझे तब तक घुट सकता है जब तक कि प्रकाश के अंतिम हिस्सों ने मेरी आत्मा को नहीं छोड़ा। इसके अलावा, मैं खा रहा था। यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भोजन करना कि मैं पास नहीं हुआ हूँ, लेकिन मुझे पूरा महसूस करने के लिए पर्याप्त नहीं है। परिपूर्णता इसके साथ मतली लाती है और मैं बीमार महसूस कर के बहुत थक गया था। इसलिए मुझे

पता है कि आप शारीरिक रूप से बीमार महसूस करते हैं। आपको यकीन है कि भाग्य ने आप पर एक क्रूर चाल चली है। जैसे कि आपका हार्टब्रेक पर्याप्त नहीं था, अब आपको बीमारी से भी निपटना होगा। आपको लगता है कि नीचे और बुखार चल रहा है। आपकी त्वचा रेंगती है। आपका पेट जलता है, और आपको यकीन नहीं है कि यह आपके अंदर स्थायी खोखलापन है या यदि आपके स्वास्थ्य के साथ कुछ गंभीर रूप से गलत है।

मैं खुद को बताता था कि मैं एक हाइपोकोण्ड्रियाक में बदल गया हूं। बीमारी के बार-बार महसूस होने और मृत्यु दर के विचारों ने लगातार मेरी पवित्रता पर सवाल उठाए थे। मुझे पता है कि सामान्य महसूस करने के लिए इतनी मेहनत करने की क्या कोशिश है, जब खालीपन की भावना आपको शांति से नहीं छोड़ेगी। मुझे पता है कि तुम खोखले महसूस करते हो,

और आपको समझ में नहीं आता है कि आप इतना खाली कैसे महसूस कर सकते हैं और फिर भी इतना दर्द महसूस कर सकते हैं। ऐसा लगता है जैसे आपका जीवन विरोधों और अंतर्विरोधों की एक दुखद कॉमेडी बन गया है। आपको ऐसा लगता है कि आप डूब रहे हैं। त्रासदी में डूबना, बेबसी में डूबना। और जो डूब रहे हैं, उनकी तरह आपको बाहर तक पहुंचना चाहिए। उन लोगों तक पहुंचें जो आपसे प्यार करते हैं। उन लोगों के लिए जो आपके दर्द को कम करना चाहते हैं। उनके साथ ईमानदार रहें और उन्हें बताएं कि आप मुकाबला नहीं कर रहे हैं। वह दस दिन टूटे हुए दिल को ठीक करने के लिए पर्याप्त नहीं है। उन्हें अपना हाथ पकड़ने दो और जो कहना है उसे सुनो। बोले। खुलकर और खुलकर बात करें। खुद को महसूस करने दें। भावनाओं को आप पर हावी होने दें। उन्हें वापस मत पकड़ो, उन पर सवारी करें, और समझें कि समुद्र की धारा की तरह, वे अंततः आपको राख से धो देंगे।

अपने टूटे हुए दिल को ठीक करने के लिए समय निकालें जो भी आपको चाहिए। खा। खाड़ी में मतली रखने के लिए पर्याप्त खाएं। अपने आप को मज़ा करने की अनुमति दें। दर्द अक्सर उन चीजों से ठीक होता है जो हमारी आत्माओं को शांत करती हैं। अपने आप को अच्छे समय को याद करने और समझने की अनुमति दें, आखिरकार, उन यादों को अब आपको दर्द नहीं होगा। मैं आपसे वादा करता हूँ कि स्पष्टता आएगी। यह जल्दी से नहीं आ सकता है, लेकिन यह एक दिन होगा, और आप फिर से सोएंगे। एक दिन, आपके सीने में दर्द होना बंद हो जाएगा। आपका पेट अब नहीं जलेगा और एक बार फिर आपके आंसू नियंत्रणीय हो जाएंगे। लेकिन अभी के लिए, जब तुम डूब रहे हो, तो पहुंच जाओ। बाहर पहुंचें, और आपका दिल एक दिन में एक दिन में बदलना शुरू कर देगा।

एक साथी टूटी-फूटी आत्मा से।



## दिन 6

मुझे आप जैसा कोई नहीं मिल रहा है  
तुम्हारे करीब भी नहीं  
मैं आप सभी के लिए देख रहा हूँ,  
लेकिन मैं हर बार विफल रहता हूँ  
फिर भी मैं अकेला या उदास  
महसूस नहीं करता, मैं खुश और  
गर्व महसूस करता हूँ  
प्रस्थान से कोई दुख नहीं हुआ  
क्योंकि मुझे सबसे अच्छा लगा।



## LOSS के बारे में

प्रिय अजनबी,

नुकसान से निपटना कभी आसान नहीं होता। मुझे आपको यह जानने की आवश्यकता है कि शोक करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। आपकी पीड़ा एक स्वाभाविक

प्रक्रिया है, और भले ही ऐसे दिन हों जब आपको लगता है कि आपके द्वारा खोए हुए लोगों को ले जाना असंभव है, आप करेंगे। आपका नुकसान, आपका दुःख, आपका अपना है। यह पूरी तरह से व्यक्तिगत है। मुझे पता है कि यह समय लेने वाली है, कि आप कभी-कभी इच्छा करते हैं कि आप अपनी भावनाओं को अपने मन की गहरी यादों में बहा दें और उन्हें बंद कर दें। लेकिन आप इस तरह नहीं बचेंगे। एक पंथ-अप जंगली जानवर की तरह, यह आपके माध्यम से धक्का देगा और तब तक आपको पीड़ा देगा, जब तक आप इसका सामना नहीं करते।

ऐसे दिन होंगे जब आपका गुस्सा अंदर उबल जाएगा, विस्फोट करने की धमकी देगा। जब आपको अपने घुटनों पर गिरने और चीखने की आवश्यकता महसूस होगी, जब तक कि आपके फेफड़ों में आपकी आवाज को चलाने के लिए कोई हवा नहीं बची हो। कर दो। तब तक चिल्लाओ जब तक तुम चिल्ला नहीं सकते। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई क्या सोचता है। मुझे पता है कि आप अकेले महसूस करते हैं, और यह कोई भी नहीं समझता है। सच तो यह है, वास्तव में कोई नहीं करता है। आप लोगों और उनकी सलाह से थक जाएंगे, और यह ठीक है। मैं समझता हूँ कि क्यों कहा जा रहा है कि मजबूत होने के अलावा कुछ भी नहीं है जो आपके क्रोध को कम करता है।

*मजबूत बनो*, वे कहते हैं। किस लिए? किसके लिए? क्या दुःख की अनुमति नहीं है जब आपने नुकसान का अनुभव किया है? मजबूत होने की कोई जरूरत नहीं है। अपने दर्द को दबाने की कोई जरूरत नहीं है। आप उन सवालों के हकदार हैं जो आपके सिर को भरते हैं। कानाफूसी और हवस स्वाभाविक हैं। किसी को मत बताना अन्यथा। लेकिन कृपया यह जान लें: यह आपकी गलती नहीं है। आपके किए कुछ भी नहीं हो सकता था। आपको सवाल पूछने का अधिकार है और आपको अलग पड़ने का अधिकार है। जब आप रात में अकेले होते हैं, तो आपको किसी के बारे में स्पष्टीकरण नहीं देना चाहिए

और तुम्हारा दुःख तुम पर हावी हो जाता है। मैं तुम्हें देखता हूँ, एक गेंद में घुसा हुआ, जवाब के लिए भीख माँगता हूँ। शून्यता की भावना के लिए निराशा के अलावा किसी चीज़, किसी चीज़ से बदला जाना।

आप कमजोर नहीं हैं। आप नकारात्मक शब्द नहीं हैं जो आप खुद को दोहराते रहते हैं। आप मानव हैं, और आपका दर्द प्रासंगिक है। उन्होंने आपको दोस्तों के साथ समय बिताने के लिए कहा था, नए लोगों से मिलने के लिए जो आपको दर्द से पहले अपने जीवन की याद नहीं दिलाएंगे। वे आपको आगे बढ़ने के लिए 'सामान्य' होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। आगे बढ़ो? आप उस चीज़ से कैसे आगे बढ़ते हैं जो आपके जीवन का हिस्सा था? मुझे पता है कि आप निकट भविष्य में किसी भी समय नहीं, आगे बढ़ना नहीं चाहते। मुझे पता है कि आप भूलना नहीं चाहते हैं। भूलने का विचार इतना दर्दनाक है कि यह आपके फेफड़ों से सांस लेता है और आपकी आत्मा को दो में चीरने की धमकी देता है। मैं आपको एक पल के लिए भीख मांगते, सौदेबाजी करते हुए सुन सकता हूँ। एक और अनुभव, एक और गले या चुंबन या सिर्फ एक बार फिर, उनकी आवाज सुनने के लिए एक मौका। आपको समझ में नहीं आता है कि आपका जीवन इतना गलत तरीके से, अपरिवर्तनीय रूप से क्यों बदल गया है।

आज, आपको लगा कि आप बेहतर कर रहे हैं जब तक कि कोई आपको यह याद न दिलाए कि यह एक महत्वपूर्ण तारीख थी। स्पष्टता खोजने के लिए आपने इन दिनों को भूलने की कोशिश की है। और आपने सोचा था कि आपने सुधार किया था, कि घाव अब कच्चा नहीं था। लेकिन यह पुनरुत्थान करेगा जब आप कम से कम इसकी उम्मीद कर रहे हैं, और आप फिर से दर्द की ज्वार की लहर में फंस जाएंगे। मैं आपको उस समय को सही ठहराने की कोशिश करते हुए देख सकता हूं, जिस समय आपको शोक हुआ था। बंद करो। हानि स्थायी है; आपकी भावनाएं स्थायी होंगी। ऐसे दिन होंगे जब आप सामना करने में सक्षम होंगे, और ऐसे दिन होंगे जब आप नहीं करेंगे। सच तो यह है, आप अपने दिल के छेद के आदी हो जाएंगे। यह कभी दूर नहीं जाएगा, लेकिन जैसा कि आप ठीक करते हैं और अपने आप को सिखाते हैं कि कैसे सामना करना है, यह बेहतर होगा। आपका दिमाग ठीक हो जाएगा और आपका दिल थोड़ा कम दर्द होगा। अकेलेपन और दुःख का दर्द फीका हो जाएगा, और छेद महसूस करना शुरू कर देगा जैसे यह हमेशा से था।

मैं देख सकता हूं कि जब आप को बताया जाएगा कि आप बेहतर तरीके से अपनी आंखें मूंद लेंगे। मैं आपसे वादा करता हूं, यह होगा। यह 'बेहतर' के आपके विचार जैसा नहीं लग सकता है, लेकिन एक सुधार होगा। क्रोध और पिछड़े कदम स्वीकृति और शांति का रास्ता देंगे। आप फिर से जीना सीख जाएंगे। आप अलग होंगे। आप बदल गए होंगे, और यह ठीक है।

बिना किसी निर्णय के सुनने वाले किसी भी व्यक्ति को, परिवार को, मित्रों तक पहुँचाइए। कंधे पर रोने के लिए अमूल्य है। मुझे पता है कि आप इसमें पूरी तरह से अकेले महसूस करते हैं, लेकिन आप नहीं हैं। याद रखें कि हर कोई उसी तरह से शोक नहीं करता है। आँसू नहीं आ सकते हैं, या वे बहुत बाद में आ सकते हैं। सिर्फ इसलिए कि आप रोए नहीं हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आपने परवाह नहीं की। पेशेवर काउंसलर से मदद मांगने में कोई शर्म नहीं है अगर आपको लगता है कि यह सब बहुत ज्यादा है। थेरेपिस्ट और शोक काउंसलर ने अध्ययन करने और अभ्यास करने में वर्षों बिताए हैं, विशेष रूप से उन लोगों की मदद करने के लिए जो आप गुजर रहे हैं। वे आपको सिखा सकते हैं कि उन तीव्र भावनाओं के माध्यम से कैसे काम करें जो आपको बहुत उथल-पुथल कर रहे हैं। मुझे पता है कि आप अभी कोशिश नहीं करना चाहते हैं। लेकिन यहां तक कि अगर आपने आत्म-देखभाल में सभी रुचि खो दी है, तो अपना ख्याल रखें। सौम्य और गैर-महत्वपूर्ण बनें। मैं समझता हूं कि आप अपने स्वयं के सबसे बड़े आलोचक हैं, लेकिन आपके नुकसान के समय में खुद के प्रति आलोचनात्मक होना आपको केवल पहले से किए गए कामों से ही रूबरू कराएगा।

एक शारीरिक चोट की तरह भावनात्मक दर्द, ठीक होने में समय लेता है। अपने लिए समय बनाओ; ऐसा कुछ करें जिसका आप आनंद लेते हों। जिम ज्वाइन करें या योग करें। यदि आप सही उपचार का प्रबंध करने से इनकार करते हैं, तो आप एक घाव को ठीक नहीं कर सकते। इस बात को समझें कि आपकी भावनाओं का सामना करते हुए आपको अपने नुकसान के साथ जीना सीखने के लिए उपकरणों से लैस किया जाएगा। अपने आप

को महसूस करने की अनुमति दें, वास्तव में यह सब महसूस करने के लिए - नुकसान, दर्द, दुःख, क्रोध। यह सब महसूस करना सबसे अच्छा उपाय है जिसे आप चुन सकते हैं।

और अंत में, जब यह सब महसूस होता है कि यह बहुत अधिक है, तो पकड़ो। कस के पकड़। यह सफल हो जाएगा। मैं आपसे वादा करता हूँ: एक दिन आप जागेंगे और यह बेहतर होगा। तुम अच्छा महसूस करोगे। आप इस से थोड़ा डरेंगे और थोड़ा चकराएंगे, लेकिन आप इसके माध्यम से आएंगे। प्रत्येक दिन, घाव पहले दिन की तुलना में थोड़ा कम चोट पहुंचाएगा।

कृप्या। सिर्फ पकड़ो।

संबंधित मित्र से।

## दिन 7

तुम्हारे दिल में वो तूफान  
इसे गरजने दो  
इसे हड़ताल करने दो  
बारिश हो  
इसे बाढ़ आने दो  
इसे नष्ट होने दो  
इसे नष्ट होने दो  
और इसके बाद तुम धूप  
पाओगे, तुम एक नया जीवन  
पाओगे, तूफान थम जाएगा  
और तुम शांति पाओगे।



## नेगेटिविटी के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं आपके विचारों को सुनता हूँ: वे अनियंत्रित रूप से घूमते हैं, नकारात्मकता के विनाशकारी बवंडर की तरह। वे जहरीले मलबे पर मलबे को उगलते हैं। वे आपको समझाने के लिए जल्दबाजी करते हैं कि आप बहुत अच्छे नहीं हैं। अपने विचारों को नियंत्रण से बाहर सर्पिल, अपने सबसे अकेले क्षणों में ले रहा है। आपके सिर के अंदर नकारात्मकता शासन करती है; यह आपको अंधेरे में बोलता है जब आप एक सभ्य रात की नींद के लिए संघर्ष में अपनी आँखें बंद करने की कोशिश करते हैं। एक कम कानाफूसी: बेकार, विफलता, बदसूरत, बेवकूफ। हो सकता है कि बवंडर केवल रात में आया हो, लेकिन ऐसा नहीं है। यह पूरे दिन आपके दिमाग को प्रभावित करता है, और हर नकारात्मक सोच के साथ यह आपको आश्वस्त करता है, यह गति और ताकत हासिल करता है - आपके सिर के अंदर एक शक्तिशाली प्राणी बन रहा है जो खुशी या आशा की आवेगों की किसी भी भावना को खत्म करने की शक्ति रखता है जो कि रेंगने की कोशिश करता है।

मैं तुम्हें देखता हूँ जब तुम सुबह आँख खोलते हो। मैं जानता हूँ कि दूसरा आपका चेतन मन जाग रहा है, तूफान शुरू हो रहा है, कभी भी अपने विचारों और भावनाओं को मजबूत करने के लिए आपको शांति का क्षण नहीं छोड़ना चाहिए। इससे पहले कि यह किसी भी चीज को सकारात्मक रूप से चूसना शुरू कर दे, यह लंबे समय तक नहीं होगा, केवल इसे वापस फेंकने के लिए — खुद को सबसे उलट राय में तिरछा और तिरछा। मुझे पता है कि अपने आप को बिस्तर से उठाने के लिए भी दर्द होना मुश्किल है। दर्पण में अपने आप को झलकने के रूप में आप अपनी सुबह की रस्म को पूरा करते हैं, एक व्यस्त फ्रीव को पार करने के रूप में जोखिम भरा है।

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर नीचे कूदे, आप खुद को समझाते हैं कि लोग आपको घूर रहे हैं। यह आपके द्वारा देखे जाने के तरीके के कारण होना चाहिए, सामान्य मनुष्यों के बीच एक विदेशी। और सच तो यह है, तुमने खुद को जाने दिया। अपने आप को धोना लगातार कम हो गया है; स्मार्ट या अनोखा महसूस करने के लिए ड्रेसिंग अब नहीं होता है। यह बहुत अधिक प्रयास है; यह बहुत ज्यादा खींचता है

राहगीरों से ध्यान हट गया। आपका मन आपको बताता है कि आप घृणित हैं, और आप खुद से वादा करते हैं कि आप दिन के अंत में कम से कम अपने बालों को धोने का प्रयास करेंगे। लेकिन आपको सच्चाई पता है। जब तक दिन निकल जाएगा, तब तक आप देखभाल करने के लिए बहुत थक जाएंगे। आपकी एकमात्र प्राथमिकता सबसे बुनियादी जरूरतों को पूरा करना होगा। और फिर, ऊर्जा की निकासी और भावनात्मक रूप से घिरे हुए, आप अपने अनमने बिस्तर में गिर जाएंगे - अपने आप से कह रहे हैं कि यदि आप अगले दिन पहले अपना अलार्म सेट करते हैं, तो आपके पास खुद की देखभाल करने का समय होगा। मैं जानता हूँ कि तुम हालांकि, प्रिय अजनबी, और ऐसा नहीं करेंगे।

नकारात्मकता और थकावट आपको पकड़ लेती है, आपको अपने गद्दे में गहराई से खींचती है, जिससे आपको सांस लेने की जगह नहीं मिलती है।

अगले दिन कोई राहत नहीं लाता है। आप अपने अलार्म के माध्यम से सोते हैं, थक जाते हैं। और कोहरे में जागते हुए, आप फिर से समाज की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए भागते हैं। मैं आपको अपने साथियों के बीच देखता हूँ, अलग-थलग, चुपचाप अपने आप से पूछ रहा हूँ कि वे संभवतः आपके साथ बिल्कुल भी समय क्यों बिताना चाहेंगे। आप जानते हैं कि जिस व्यक्ति से उन्होंने दोस्ती करना चुना था, वह वह था जो वे जीवन भर पहले मिले थे। लेकिन अब, विफलता आप से आगे निकल गई है, और वह व्यक्ति गायब हो गया है। फिर भी आप अपनी भूमिका निभाते हैं। एक मंच पर एक अभिनेता, आपके पास कहने के लिए कुछ भी सकारात्मक नहीं है, सफलता की कोई कहानी नहीं जिसे आप सच मानते हैं, लेकिन आपको लगता है कि आपको वैसे भी विश्वास दिलाना चाहिए। वे एकमात्र धागे की तरह महसूस करते हैं जो आपको इस सांसारिक क्षेत्र से जोड़ता है। आपके विचार आपको यह समझाने का प्रबंधन करते हैं कि वे जानते हैं कि आप झूठ बोल रहे हैं। आप अपने सिर में लगाई जाने वाली शंका को दूर करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं; आप अपने आप से कहते हैं कि आप जानते हैं कि ये लोग, आपके लोग, यहाँ आपके साथ रहना चुनते हैं।

लेकिन आपके विचार आपसे झूठ बोलते हैं, आपको आश्वस्त करते हैं कि वे केवल एक बार आपके पास जाने के लिए आपका मजाक उड़ाते हैं, या उनमें से कुछ आपके लिए खेद महसूस करते हैं। गंदगी के लिए आप बन गए हैं। मैं देखता हूँ कि आप अपने दोस्तों को यह कहकर जल्दी छोड़ने का बहाना बनाते हैं कि कल काम पर एक महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पूरा करना है। घर के रास्ते पर, आप उन विचारों से लड़ते हैं जो आपको झूठा कहते हैं, यह कहते हुए कि कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जो कभी भी आपको प्रमुख महत्व का कार्य सौंपेगा। आप खुद बताएं कि कल बेहतर होगा।

मुझे पता है कि आपने अपने नकारात्मक विचारों को सकारात्मक लोगों में बदलने की पूरी कोशिश की है, केवल उन्हें एक बहाने के साथ आप पर वापस फेंक दिया है कि वे क्यों नहीं हैं। कुछ भी सकारात्मक जो आपको अपने बारे में कहना है वह आपके खुद के दिमाग से मुड़ जाता है। आखिरकार, आप अपने आप को बताते हैं

आपका अहंकार अनुचित रूप से फूला हुआ था, और यह कि वे सकारात्मक विचार किसी तरह से भव्यता के भ्रम थे - एक विशेषाधिकार जो केवल उन लोगों द्वारा आनंद लिया जाना चाहिए जो इसके लायक हैं। आपको ऐसा नहीं लगता कि आप बहुत कुछ पाने के योग्य हैं। न प्रेम या आराधना की, न ही सफलता या शारीरिक आकर्षण की प्रशंसा। वे असाधारण और असाधारण के लिए आरक्षित हैं, आपको लगता है, और यद्यपि आप मानते थे कि आप एक बार, बहुत पहले, अब आप इसे सच मानते हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि आपके सकारात्मक विचार सच हैं। कि नकारात्मकता का प्रचंड बवंडर झूठा है। मुझे पता है कि यह असाधारण रूप से कायल है, लेकिन यह इसका काम है। आपको तोड़ने के लिए और आपको विश्वास है कि झूठ यह आपको

बताता है। आज, मुझे हर नकारात्मक सोच के लिए एक सकारात्मक विचार मिलेगा, और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि जो मैंने कहा है वह सच है। शायद कल, हम सकारात्मक को एक साथ पा सकते हैं।

हो सकता है कि आपके दिमाग के घूमने, विनाशकारी अराजकता में अभी आपको यकीन न हो, लेकिन आपके पास बवंडर को हमेशा के लिए मिटाने और अपने बिखरते अहंकार को फिर से पैदा करने की क्षमता है। मैं आपको नकारात्मकता की शक्ति को दूर करने में मदद करूंगा; मैं आपको एक बार फिर खुद को समझाने में मदद करूंगा कि आप अपनी सभी विफलताओं का योग नहीं हैं, बल्कि कुल मिलाकर जो आपको अद्वितीय बनाता है। मैं तुमसे प्यार करता हूँ जब तक तुम एक बार फिर अपने आप को एक प्यार का बिना शर्त के साथ प्यार कर सकते हैं। हम मिलकर इस अवसाद को दूर कर सकते हैं। याद रखें, आप छोटे और तुच्छ नहीं हैं। आप को बदलने की, और दूर करने की शक्ति है। जीवन में सकारात्मक और अच्छी हर चीज की मदद से खुद को समझाएं। हर दिन ले लो के रूप में यह आता है; उस नकारात्मक आवाज को अपने सिर पर हावी करने की दिशा में छोटे कदम उठाएं।

आपको ऊर्जा की प्रचुरता भेजना।

## दिन 8

आप शांति नहीं चाहते  
आप चाहते हैं कि अराजकता और तूफान  
आपको पीड़ा पहुंचाए और आप को नष्ट कर  
दें और जो आप चाहते हैं वह न मिले या प्यार  
करें जिसे आप खोए रहना चाहते हैं और  
अकेला छोड़ दिया जाए लेकिन मैं आपको  
नहीं होने दूंगा।

हर बार जब आप अंधेरे में चलते हैं  
मैं तुम्हारे ठीक बगल में खड़ा हूँ  
और तुम्हारी हिम्मत है

हम दोनों को नष्ट करने के लिए।



## SELF-HARM के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे तुम्हारी आत्मा में दरार महसूस हो रही है। मैंने सुना है कि आप अपने शरीर को छोड़ने और अपने मन को छोड़ने के लिए दर्द की भीख माँगते हैं। मैं जानता हूँ कि आप जिस दौर से गुजर रहे हैं, वह अभी झेलना बहुत ज्यादा है। मैं आपको रात में बिस्तर पर लेटा हुआ, व्याकुल, असंगत, सांस लेने में असमर्थ, क्योंकि आपके सीने में दर्द महसूस होता है जैसे कि यह फट जाना चाहता है। मुझे पता है कि यह स्वाभाविक नहीं लगता है, जैसा कि आप महसूस करते हैं कि किसी भी अन्य प्रकार का दर्द आपके दिल में दर्द और आपके सिर में गंदगी से आपको विचलित करने में मदद करेगा।

मैं तुम्हें एक कोने में उलझा हुआ देखता हूँ, हाथ में ब्लेड लिए, खुद को समझाने के लिए बहुत देर तक हिचकिचाता हूँ कि यह करने की जरूरत है। आप रोने से मिचली कर रहे हैं और अपने सिर से यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि कैसे एक भावना आपको इतना असहाय महसूस करवा सकती है। तुम ब्लेड उठाओ। नियंत्रण। कम से कम यह, आप नियंत्रित कर सकते हैं। आप ब्लेड को अपनी कलाई पर लाते हैं और आप त्वचा के माध्यम से चीर देते हैं। आप 'कटिंग' शब्द के बारे में सोचते हैं। लेकिन यह कटौती नहीं है। यह एक चीर है। कट्स साफ हैं; उन्हें कम से कम दाग से ठीक किया जा सकता है। ये निशान स्थायी हैं; आप उन्हें, अनंत काल तक, अंदर और बाहर धारण करेंगे। यह एक चीर, आपकी त्वचा में एक आंसू है। उपचार नहीं बल्कि ध्यान भंग करना। आनंद से



विचलित करने वाला। सतह पर आने वाला रक्त चमकदार लाल होता है। आप इस पर मोहित हो जाते हैं क्योंकि यह साबित करता है कि आप जीवित हैं, और दर्द उससे कहीं अधिक है जो अंदर है। तो, यह आपको विचलित करता है। यह आपके दिमाग को बंद कर देता है कि अतीत में आपके साथ क्या हुआ है, और यह इस बात पर आपका ध्यान केंद्रित करता है कि अभी क्या हो रहा है। एक चीर। आंसू। आप ब्लेड को अपनी बांह में लाते हैं और एक बार फिर अपने मांस के माध्यम से फाड़ देते हैं। मैं इस के दूसरी तरफ परिचित स्टिंग को जानता हूं, प्रिय अजनबी। मुझे पता है कि यह कैसा लगता है - एक ही बार में अपराध, शर्म और राहत। कृपया बाहर पहुंचें; आप जिस पर भरोसा करते हैं, उससे बात करें। अगर तुम महसूस करते

जैसे आप अपने किसी करीबी पर भरोसा नहीं कर सकते, किसी अजनबी से बात करें। बस बात करने से आप अपने कारणों से काम कर सकते हैं और सामना करने के नए तरीके खोज सकते हैं।

मैं देखता हूं कि आप अपने ताजे घावों को बैगी कपड़े और मोटे रिस्टबैंड के नीचे छिपाते हैं। आप उन्हें छिपाते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि अन्य लोग आपको शर्म महसूस करेंगे। जब आप बाहर उद्यम करते हैं, तो शर्म बढ़ जाती है और आप चाहते हैं कि आप सिगरेट पी सकते हैं, शराब पी सकते हैं, कुछ भी कर सकते हैं अपने आप को विचलित करने के लिए। मैं देख रहा हूं कि आप अपने पर्स में पहुंच गए। मुझे पता है कि आप एक स्टील ब्लेड के परिचित आराम की तलाश में हैं या यहां तक कि अपनी उंगलियों को खोदने के लिए खुद को याद दिलाने के लिए कि आप जीवित हैं। आप अपनी भुजाओं को हल्के से खरोंचते हैं, जैसे कि यह आपके सिर के चारों ओर बिजली की गति से चहकते हुए विचारों को कम करता है। आपका शरीर आपके अंतिम भोजन को उल्टी करने के लिए प्राप्त करता है; यह आपकी कमर को गोल करने के लिए आपकी कमर को कसकर पकड़ लेता है। जब आप घर पर होते हैं तो आपका दिमाग आपको इसे अपनी गर्दन के आसपास कसने पर विचार करने देता है। आप अपने आत्मघाती विचारों को दूर करने की कोशिश में अपना सिर हिलाते हैं। जब कठिन हो जाता है, तो अपने आप को चोट पहुंचाने वाला हमेशा आपके कॉल का पहला पोर्ट होगा? आपकी दहशत सोच पर फ़िदा हो जाती है। मैं तुमसे वादा करता हूँ: यह हमेशा इस तरह नहीं होगा। आपके अंदर एक शक्ति है जिसे आपने अभी तक महसूस नहीं किया है। आप इस के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं। आप जितना जानते हैं उससे कहीं अधिक मजबूत हैं, और मैं यहां हूँ आपको इसे देखने में मदद करने के लिए।

मैं आपको एक पब में भागते हुए देखता हूँ, जल्दबाजी में सबसे मुश्किल शराब का ऑर्डर करता है, कुछ ऐसा जिसे आप जानते हैं कि अंदर दर्द सुन्न हो जाएगा। आप उन लोगों के बारे में नहीं जानते हैं जिन्हें आप जानते हैं; वास्तव में, उनकी कंपनी भी आपका दिन पीने के औचित्य के लिए एक स्वागत योग्य व्याकुलता या बहाना हो सकती है। मैं आपको बार में बैठा हुआ देखता हूँ, अगले के बाद एक पेय नीचे, कभी-कभी अपने ताजे घावों में एक उंगली दबाकर, यदि केवल खुद को याद दिलाने के लिए कि आप अभी भी जीवित हैं। आप चैन- स्मोक, निकोटीन को अपनी छाती में दर्द को कम करने के लिए तैयार हैं, और

एक बार जब आप शराब और सिगरेट और शारीरिक दर्द से पर्याप्त रूप से सुन्न हो जाते हैं, तो आप अपना घर बनाते हैं। इन पलों में अपने दोस्तों तक पहुंचें; उन्हें बताएं कि आप निराशा के क्षणों में पीने या ड्रग्स की ओर जाने में मदद नहीं कर सकते। उन्हें बताएं कि आप खुद को चोट पहुंचाना चाहते हैं। चुप्पी में पीड़ित मत करो। वे सुनेंगे।

मुझे पता है कि आपने जमाखोरी की गोलियों पर विचार किया है, कि आपने उन्हें रात में गिना है कि क्या आपके पास मरने के लिए पर्याप्त है। मुझे पता है कि आपने पहले मरने की कोशिश की है। मुझे पता है कि यह दर्द महसूस करने के लिए कितना बेताब है कि आप

विश्वास को दूर करने का एकमात्र तरीका विश्वास है कि मौजूदा को रोकना है। कृपया पकड़े रखें। कृपया किसी को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। तुम अकेले नहीं हो। आप एकमात्र व्यक्ति नहीं हैं जिसने दुख को समाप्त करने के लिए इतना हताश महसूस किया है। मुझे पता है यह कैसा लगता है। मैं वहाँ जा चुका हूँ। मैं वादा करता हूँ कि यह पास होगा। कृपया पकड़े रखें। कृपया किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिसे आप प्यार करते हैं, या यदि आप उनकी प्रतिक्रिया के बारे में चिंता करते हैं, तो डॉक्टर या परामर्शदाता के पास पहुंचें। अपने समुदाय में समर्थन की तलाश करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, कि आपने चीजों को कैसे खत्म करने की कोशिश की है। तुम अकेले नहीं हो। बढ़ा चल। अपने डॉक्टर से बात करें; शायद वे दुख को कम करने के लिए कुछ दवा लिख सकते हैं। अपने पैरों पर खुद को वापस लाने में मदद करने के लिए इसे बैसाखी के रूप में उपयोग करें। आप इससे उबर सकते हैं। मैं वहीं हूँ जहां तुम हो। मैं आपसे वादा करता हूँ, यह बेहतर होगा।

मुझे पता है कि जब आप घर चलना, अस्पष्ट आंखों से रो रही है और चक्कर से आत्मघात, जैसा कि आप देख जो लोग दवाओं से भस्म कर दिया है और बेहोशी की आनंदित राज्य वे में। मैं जानता हूँ कि आप उन्हें शामिल होने के बारे में सोचते हैं के बारे में सोचना। आपने अतीत में ड्रग्स की कोशिश की है, अपने आंतरिक दर्द को शांत करने की कोशिश में, लेकिन कृपया जान लें कि इससे चीजें बेहतर, प्रिय अजनबी नहीं होंगी।

मुझे पता है कि आप इस बात से बचना चाहते हैं, कि आप खुद को जो नुकसान पहुँचाते हैं, उसके बारे में अपराधबोध और शर्म की भावना मदद के लिए रोना है। मैं आपको भावनात्मक दर्द से विचलित करने में मदद करना चाहता हूँ, और जिन आदतों से आपने अपने दर्द को सुन्न करने के लिए बनाया है। मैं आपको अपने दर्द के माध्यम से काम करने में मदद करना चाहता हूँ, जिससे आपको निर्णय या सलाह के बिना अपने अंदर महसूस करने और जारी करने की अनुमति मिल सके। मैं आपके बगल में खड़ा होना चाहता हूँ, जब आप आकाश में चिल्लाते हैं और जाने देते हैं जिससे आपको दर्द होता है। मैं आपको अपने आप को सही प्रकार के व्याकुलता से लैस करने में मदद करना चाहता हूँ, और मैं वहाँ रहना चाहता हूँ जब आप दर्द को सुन्न करने के लिए तैयार हों। मैं चाहता हूँ कि आप अपना हाथ पकड़ें ताकि मैं आपके माध्यम से कभी भी खुद को फिर से चोट पहुंचाने के लिए आपका नेतृत्व कर सकूँ। मेरा हाथ पकड़ो। हम इस चोट को एक साथ ठीक कर

सकते हैं। यह रातोंरात नहीं होगा, लेकिन एक साथ, हम एक दिन में एक दिन के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं।

आपको ताकत और एकजुटता भेजना; मुझे पता है आपको यह मिल गया है।

## दिन ९

कहने वालों को  
यह उलझन भरे दिलों  
और टूटे हुए लोगों की  
एक पीढ़ी है,

मैं पूछता हूँ  
कौन सा नहीं था?

तो हमारे बारे में चिंता मत  
करो, हम भी हमारे जीने, प्यार  
करने और चंगा करने के  
तरीके खोज लेंगे।



## पहचान के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं देख रहा हूँ कि आप पूर्णता प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं, समाज के मानकों को पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं जो पूर्णता होनी चाहिए। मुझे पता है कि आपने कई बार मोर्फ किया है और बदल दिया है कि अब आप नहीं जानते कि आप कौन हैं। आपको अब यह समझ में नहीं आता है कि आप कौन हैं, या आपको क्या विशिष्ट और विशिष्ट बनाता है। लेकिन मैं देख रहा हूँ कि आप वास्तव में कौन हैं, और मैं अपने आप से परिपूर्ण जीवन की मांगों को पूरा करने के दबाव को समझता हूँ। मुझे पता है कि अब आप नहीं जानते कि आपसे क्या उम्मीद की जाती है क्योंकि अब आप नहीं जानते कि आप खुद से क्या उम्मीद करते हैं।

मैं देखता हूँ कि आप अपनी नकली दुनिया में खोए और बहते रहे हैं- उदास, अकेला और डरा हुआ। मैं आपको रात में बिस्तर पर लेटा हुआ देख रहा हूँ, अपने दोस्तों के फीड्स, ईर्ष्या और कुछ वास्तविक होने के लिए स्क्रॉल कर रहा हूँ। कुछ असली मज़ा, असली कनेक्शन, असली दोस्त। आप अपने जीवन विकल्पों के साथ संघर्ष कर रहे हैं, एक निर्णय लेने की कोशिश कर रहे हैं, यह जानने की पूरी कोशिश कर रहे हैं कि आप इस सब में कहाँ फिट हैं। आप आश्वस्त हैं कि लोग आपसे कुछ ऐसा होने की उम्मीद करते हैं जो आपको लगता है कि आप नहीं हैं। आप खुद की तुलना दूसरों से करते हैं और महसूस करते हैं कि आपको जितना हो सके उतना सफल होना चाहिए। कि आप कम से कम अब तक जो कुछ भी उनके पास है उसे हासिल करना चाहिए। आप बिस्तर में लेट जाते हैं, यह जानने के लिए कि आप कहाँ फिट होते हैं, अपने आत्मसम्मान को चीरते हुए नहीं। आपने जीवन के अलग होने की उम्मीद की थी, इस चरण के लिए, जैसा कि आपने योजना बनाई थी, उसे पूरा करने के लिए, और अब आप इतने खो गए हैं कि जिन लोगों के संबंध में आप उच्च विचार रखते हैं, उनकी अच्छी राय के बिना आपको लगता है कि आप कुछ भी नहीं हैं। आपको लगता है कि अब आप मानवता में एक सार्थक स्थान पर कब्जा नहीं करते हैं क्योंकि आप जो हासिल कर चुके हैं उसे हासिल करने में असफल रहे हैं। और इसलिए, आप मोर्फ और बदलते हैं, यह उम्मीद करते हैं कि कुछ बिंदु पर आप उन लोगों के साथ पकड़ने का एक तरीका पाएंगे जिनके साथ आप अपनी तुलना करते हैं।

मैं अभी भी यहां हूँ और मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि आप मायने रखते हैं। वह जीवन हमेशा उस तरह से पैन नहीं करता है जिस तरह से आपने उससे उम्मीद की थी। मैं आपको अपने आप से बहस करते हुए देखता हूँ, खुद को समझाने की कोशिश करता हूँ कि आपके आदर्श को प्राप्त करने के अन्य तरीके हैं। आप अवसाद के साथ संघर्ष करते हैं, अपर्याप्तता के विचारों के साथ, जैसा कि आप नियंत्रण से बाहर सर्पिल करते हैं। हर कदम के साथ आप यह पता लगाने के लिए कि आप कौन हैं, आप खुद को और अधिक खो देते हैं। दर्द आपकी खोज का ड्राइविंग कारक बनने लगता है। दर्द इतना तीव्र, कभी भी मौजूद होता है, कि आप एक बार परवाह किए बिना सब कुछ को रोकना शुरू

करते हैं। मुझे पता है कि दूसरा आपका चेतन मन जाग्रत है, अपर्याप्तता के विचार आपके दिमाग को भरने लगते हैं, एक ऐसी लड़ाई जो खुद एक युद्ध में उस क्षेत्र के लिए आगे बढ़ती है जो आप कभी थे और जो आप होना चाहते हैं। फिर भी यह सब एक छोटा सा झटका है, या एक छोटी सी विस्तार जगह से बाहर, आप फिर से खो जाने के लिए महसूस करते हैं। यह जल्द ही महसूस करना शुरू कर देता है कि केवल मार्गदर्शन करने के लिए छोड़ दिया जाता है, आप स्वयं के द्वारा बनाई गई नीरस राय हैं। मुझे पता है कि सुबह उठना मुश्किल है, न जाने किस दिशा में ले जाना। जब आप उन लोगों के साथ होते हैं जिन्हें आप जानते हैं, या उन जगहों पर जहां आप एक बार पूरी तरह से फिट होते हैं, तो आप अब एक बाहरी व्यक्ति की तरह महसूस करते हैं। और इसलिए, आप लक्ष्यहीनता से इधर-उधर भटकते रहते हैं जब तक कि दिन अंत में बाहर नहीं निकल जाता है, और फिर आप इसे समाप्त कर देते हैं, ऊर्जा की निकासी होती है, और भावनात्मक रूप से पहना जाता है।

मुझे पता है कि आप मानते हैं कि दूसरों की राय मायने रखती है, और आप पूरी तरह से गलत नहीं हैं। आपसे प्यार करने वालों की सलाह लें। नई चीजें करने का साहस खोजें, और यदि आप पाते हैं कि आप उन्हें अकेले नहीं कर सकते, तो मैं वहां रहूंगा। मेरे साथ समय बिताइए ताकि मैं आपको बता सकूं कि क्या आपको अद्वितीय बनाता है, आपकी ताकत क्या है और आपकी कमजोरियां कहां हैं। मैंने जो कहा है, उसे लें और उस ज्ञान को रचनात्मक रूप से लागू करें। कुछ ऐसा खोजें जो आपकी आत्मा को आग लगा दे। फिर, अपना सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करें और इसे करने में मज़ा करें। अपने मूल्यों के साथ फिर से जुड़ने के लिए समय निकालें। यह समझें कि जीवन की घटनाएं बदल सकती हैं कि आप कैसे संभालते हैं और कुछ चीजों पर प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन वे कभी भी आपके मूल मूल्यों को नहीं बदलेंगे। यदि आप वर्तमान में जो कर रहे हैं, उन मूल्यों के खिलाफ जाता है, तो रोकें। और अगर परिणाम के रूप में स्वीकार नहीं किए जाने का विचार आपको चिंता से भर देता है, तो मेरे पास पहुंचें। सक्रिय रूप से उन लोगों की तलाश करें जो आपको जमीन देते हैं; वे आपके आनंद का स्रोत होंगे, वह प्रकाश जो आपको उस अंधकार से मार्गदर्शन करता है जो आपको घेरता है।

प्रिय अजनबी, आप अभी इस पर विश्वास नहीं कर सकते हैं - जैसा कि आप जीवन के पथ के साथ लक्ष्यहीन रूप से भटकते हैं, खोए हुए और अकेले - लेकिन आपके पास फिर से खुद को खोजने की क्षमता है। आप अपनी पहचान को फिर से बनाने और उसे देने में सक्षम हैं

पूरी तरह से नया रूप जो आपके लिए भी सही है। मुझे पता है कि अभी, ऐसा लगता है कि आप हमेशा के लिए खो जाएंगे, लेकिन मैं उस मशाल को पकड़ता हूं जो आपका मार्गदर्शन करेगी। मैं आपको एक बार फिर अपने मूल को खोजने में मदद करूंगा, और मैं आपको लगातार याद दिलाऊंगा कि आपकी विफलता का मतलब अंत नहीं है, बल्कि कुछ सुंदर की शुरुआत है। जब तक आप खुद से प्यार नहीं कर सकते मैं आपसे प्यार करूंगा और आपको सिखाऊंगा कि आपको नए से कैसे प्यार करना है।

एक साथ, हम आपके घर को खोजने के लिए सभी बाधाओं के माध्यम से एक रास्ता बना सकते हैं। याद रखें: आप अद्भुत और विशिष्ट रूप से बने हैं, आपके पास बदलने की शक्ति

है, आपके पास पार करने की शक्ति है, और आपके पास फिर से खुद को खोजने की शक्ति है। खुद को समझाएं कि जीवन में सकारात्मक और अच्छा होने वाली हर चीज आपका इंतजार करती है, और जानती है कि मैं हर उस रास्ते पर चलूंगा जब आप आगे बढ़ेंगे और खुद से प्यार करना सीखेंगे।

आपको गर्मी और प्रकाश भेजना।

## दिन १०

हम सिर्फ दो लोग हैं  
प्यार में फँसना  
एक दूसरे को ठीक करने  
की कोशिश कर रहे हैं  
लेकिन उल्लेखनीय रूप से  
असफल हो रहे हैं।

हम सिर्फ दो लोग हैं  
आशा रखना।



## HOPE के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं वह स्थान हूं जहां आप अभी हैं- तबाह, पराजित, अपनी स्थिति को बदलना नहीं जानते हुए, यह सोचकर कि क्या आपका जीवन भी बदलने के लायक है। मैं देखता हूं कि आप हर सुबह खुद को आइने में बंद कर लेते हैं। मुझे पता है कि आपका मन महत्वपूर्ण विचारों से भरा है, जो आपको बताना शुरू करते हैं, दूसरे से आप जाग रहे हैं, कि इस दिन, आज, आप पर्याप्त प्राप्त नहीं करेंगे। कि आप ऐसा कुछ भी पूरा नहीं करेंगे जो आप करने के लिए तैयार हैं। आप खुद को आइने में घूरते हैं, यह सोचते हुए कि आपको लगे हुए कितना समय हो चुका है। आप अपने विचारों को बदलने के लिए संघर्ष करते हैं, अपने आप को कुछ सकारात्मक कहने के लिए। अपने सर्पिलिंग विचारों को एक संज्ञानात्मक पैटर्न में बदलने की कोशिश करने के लिए, मन और जागरूक होने के लिए कि आपके विचारों का आपके दिन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। तो, आप मुस्कुराते हैं, फिर भी कड़वाहट का निर्माण होता है, और क्रोध बाहर निकलने देना चाहता है। हर गुज़रती सुबह के साथ, हर एक पे की बात गलत हो गई, और हर उस दिन के साथ, जब आप असफल महसूस करते हैं, उम्मीदें धूमिल होती हैं।

क्या आपको याद है जब आशा आसानी से आई थी? वापस जब आप एक बच्चे थे, जब आपकी उम्मीदें उन चीजों के चारों ओर लपेटी गई थीं जो अब आपके लिए कोई परिणाम नहीं हैं? अब, आशा आपको निराश करने के अलावा कुछ नहीं कर रही है। मुझे पता है कि आपके आसपास के लोग नहीं समझते हैं, लेकिन मैं करता हूं। उनके लिए, आपकी निराशा भ्रामक है। उन्हें समझ में नहीं आता है कि आप सिर्फ अपने सपनों की नौकरी के लिए आवेदन क्यों नहीं करेंगे, स्वस्थ भोजन करेंगे, या उन लोगों को त्यागने के बाद नए दोस्त बनाएंगे जिन्होंने आपके साथ दुर्व्यवहार किया है। लेकिन मैं समझता हूं। मैं समझता हूं कि जब आपको कोई उम्मीद नहीं है तो आपको लगता है कि कुछ भी प्रयास के लायक नहीं है। आप जो भी कोशिश करेंगे वह व्यर्थ होगा। मैं देख रहा हूं कि आप अपने जीवन को प्रबंधित करने में सक्षम नहीं होने के लिए खुद को दोषी ठहरा रहे हैं; मैं देखता हूं कि यह आपको निराशा के अथाह गड्ढे में कैसे गिराता है। एक निराशा जो केवल नए विचारों को जोड़ने का कार्य करती है

अपने दिन के विनाश के लिए। मुझे पता है कि जब आपको कोई उम्मीद नहीं होती है, तो आपके विचार बहुत अधिक प्रबल होते हैं, इसलिए समय लेने वाली और ऊर्जा-निकासी, यह प्रेरणा पूरी तरह से छोड़ देती है। कि आपके पास उस गड्ढे से निकलने का रास्ता खोजने के लिए आवश्यक परिवर्तन करने की ऊर्जा नहीं है।

डर आपको खा जाता है। अस्वीकृति का डर, हमेशा के लिए अकेला होने का। आप डरे हुए, उदास और चिंतित हैं। आपको लगता है कि आप उसी स्थिति में फंस गए हैं। हर दिन एक पाश, जब तक, अंततः, आप इस दुख में बूढ़े हो जाते हैं। मुझे पता है कि आप कोशिश करने से भी डरते हैं क्योंकि असफलता का मतलब यह होगा कि आपको निराशा के दर्द से निपटना होगा। आप नहीं जानते कि क्या आप किसी और दर्द को संभाल सकते हैं। क्योंकि मैं वहां गया हूं, मुझे पता है कि आपकी निराशा, आपकी निराशा, केवल आपको और असफलता के लिए तैयार करती है। आपके विचार स्वयं पूर्ण होने वाली भविष्यवाणी बन जाएंगे। मुझे पता है कि अगर आपको कोई उम्मीद नहीं है, तो आप खुद पर विश्वास करना छोड़ देंगे, और इसका मतलब है कि आप फिर से उम्मीद करने की हिम्मत नहीं पाएंगे। अपने आंतरिक संवाद को बदलने के लिए।

मुझे पता है कि इसे बदलना मुश्किल है, खासकर जब आप अब उम्मीद नहीं कर सकते कि चीजें आपके लिए बदल जाएंगी। मुझे पता है कि प्रेरणा ऊर्जा लेती है और आपको लगता है कि आपके पास कोई नहीं है। मैं आपको एक स्पष्ट रास्ता खोजने में मदद करना चाहता हूं। मैं इस कोहरे में आपके प्रकाश का पुंज बनूंगा, इसलिए आप इस गड्ढे से अपनी चढ़ाई शुरू कर सकते हैं। साथ में, हम आपकी योजना बनाएंगे। हम प्रत्येक चरण को लिखेंगे। ये कदम उस रास्ते की नींव होंगे जो आप अपनी यात्रा पर रखेंगे। आज, मैं चाहता हूं कि आप एक ऐसा रोल मॉडल खोजें - जो किसी को प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरना हो, और ऐसा करने का साहस पाए। मैं चाहता हूं कि आप उनकी कहानी पढ़ें, खुद को उनके जीवन में विसर्जित करें, और उन समाधानों की तलाश करें जो आप पर लागू होते हैं। मैं चाहता हूं कि आप खुद से सकारात्मक बातें करें; मैं आपको सहायक संदेशों के साथ प्रोत्साहित करूंगा, ताकि एक बार फिर आप आशा का पुनर्निर्माण कर सकें। कृपया मेरे पास पहुंचें जब आप निराशा करते हैं, और समझते हैं कि समय-समय पर अपना रास्ता



खोना स्वाभाविक है। शायद आज रात मैं आपको रात का खाना बना सकता हूँ, और कल, आप मुझे बता सकते हैं कि जब आप अपना अगला कदम बढ़ाएंगे तो आपका दिन कैसा रहा? एक बार जब आपकी निराशा दूर हो जाती है और आप अपने रास्ते पर वापस आ जाते हैं, तो दूसरों की मदद करें। यह समझें कि दूसरों को चंगा करना अक्सर आपके आत्म-मूल्य और उस समझ को बहाल करने में मदद करता है जिसका आपके पास जीवन में उद्देश्य है। जब आपके पास एक उद्देश्य होगा, तो आप मानवता में अपने विश्वास को ठीक करना शुरू कर देंगे।

मुझे मन लगाने में आपकी मदद करने की अनुमति दें। आपके विचारों के प्रति सचेत और वे आपके भविष्य को कैसे आकार देते हैं। मुझे अपने साथ अपने संवाद को बदलने में मदद करने दें। आज, हम इस बारे में बात नहीं करेंगे कि आप दिन के दौरान क्या हासिल करना चाहते हैं, वैसे भी नहीं। सबसे पहले, मैं आपको उन सभी गुणों को याद करने में मदद करूँगा जो आपको अद्वितीय बनाते हैं। मैं आपको उस नकारात्मकता को दूर करने में मदद करूँगा जो उसके सिर को चीरती है और हर सुबह आपको लड़ती है। यदि आप मुझे जाने देते हैं, तो मैं आपको सिखाऊँगा कि कैसे अपने आप को फिर से प्यार करें। मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि आशाहीनता स्थायी नहीं होती। यदि आप कोशिश करते हैं, यदि आप मुझे आपकी मदद करने की अनुमति देते हैं, यदि आप ध्यान और ध्यान फिर से हासिल करते हैं, तो आशा है कि आपको फिर से मिल जाएगा। कि आप अपने पूरे दिल से उम्मीद करने की ताकत पाएँगे, और किसी भी चीज़ को हासिल करने की क्षमता जो आप अपने दिमाग को लगाते हैं।

आइए हमारी सीखने की प्रक्रिया तुरंत शुरू करें ताकि हम जीवन के कठिन भूभाग पर बातचीत करते हुए एक दूसरे को ठीक करने में मदद कर सकें। हम एक साथ प्रकृति की सुंदरता और उसकी सभी कृतियों में आशा तलाशना शुरू कर सकते हैं। हम अपने लक्ष्यों में विश्वास करने और अपने सपनों को साकार करने की दिशा में काम करना शुरू कर सकते हैं। हम सब मिलकर उस आंतरिक शक्ति को जागृत करेंगे जिसे आप इतने लंबे समय से नम कर रहे हैं। आप अपना सच्चा आत्म पाएँगे और आगे एक बार फिर से देखना सीखेंगे। इसमें थोड़ा समय लगेगा, लेकिन मुझे यकीन है कि आप वहाँ पहुँच जाएँगे, प्रिय अजनबी।

अपने दोस्त से, निराशाजनक रोमांटिक।

## दिन 11

अगर आपको अंधेरा दिया जाता है,  
तुम भी सितारों के साथ भेंट की जाएगी।



## दर्शकों के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे लगता है कि आप पा सकते हैं किसी भी सतह के खिलाफ अपने पैर या हाथ के  
अधीर दोहन सुनते हैं। मैं अपने विचारों की कुंठित पीड़ा को महसूस करता हूं क्योंकि आप

अपने आप को शांत करने की पूरी कोशिश करते हैं। मुझे पता है कि जीवन कठिन रहा है और आपके रास्ते की हर बाधा को पार करना लगभग असंभव लग रहा है। लेकिन धैर्य बनाए रखें; आपका चमकने का समय चल रहा है।

इसके लिए दृढ़ता की आवश्यकता होगी और, कुछ दिनों में, हठ और दृढ़ संकल्प। लेकिन तुम वहां पहुंच जाओगे। जहां जो है, तुम्हारे लिए है। एक दिन, आप रुक जाएंगे और महसूस करेंगे कि आपके इतने लंबे समय तक धैर्य रखने की पूरी कोशिश करने के बाद, आप ठीक उसी जगह हैं जहां आप होना चाहते हैं। यदि यह एक नौकरी है, तो प्रशिक्षण और साक्षात्कार के माध्यम से आपकी दृढ़ता और अपने ज्ञान और कौशल को आगे बढ़ाने की आपकी प्रतिबद्धता आपको उस सपने को प्राप्त करने में सहायता करेगी। यदि यह एक परिवार है, तो इसका निर्माण और पोषण करते समय आपका धैर्य आपको एक शांतिपूर्ण और प्यार भरा भविष्य लाएगा। यदि यह एक झटके पर काबू पा रहा है जो आपको कुछ समय के लिए परेशान कर रहा है, जैसे बीमारी या बुरा समय, तो चिकित्सा की प्रक्रिया में आपका धैर्य और दृढ़ता आपके स्वास्थ्य को खराब स्वास्थ्य या नकारात्मक अनुभवों के पानी के माध्यम से उठाती है।

मुझे पता है कि आप इसे प्राप्त कर चुके हैं। मैंने आपको अपनी अधीरता से जूझते हुए देखा है और निराश हो रहा है जब जीवन आपको एक के बाद एक क्वारबॉल फेंकता है। मुझे पता है कि उस लड़ाई में क्या लगता है। मुझे पता है कि आप कुछ दिनों के लिए हार मान रहे हैं, और कभी-कभी ऐसा लगता है कि लड़ते रहना बहुत ज्यादा है। लेकिन मुझे पता है तुम कर सकते हो। बढ़ा चल। जीवन के निर्मल जल के माध्यम से दृढ़ रहें। तीव्र ज्वार के खिलाफ तैरना। सबसे बड़ी लहरों के नीचे गोता लगाने की पूरी कोशिश करो। करंट के मुकाबले तेज़ और कठिन तैरने के लिए अपनी भुजाओं में सभी ऊर्जा का उपयोग करें। मैं वादा करता हूं, दूसरी तरफ पाने के लिए आपका दृढ़ संकल्प इसके लायक होगा। जब आपको महसूस होता है

थके हुए, थोड़ी देर के लिए पानी के साथ चलना ठीक है। लेकिन सुनिश्चित करें कि आपको सबसे ज्यादा जरूरत पड़ने पर लड़ते रहें। उन तूफानी समुद्रों को नेविगेट करें और जल्द ही आप एक शांत, धूप वाले दिन का अपना संस्करण पाएंगे। जब आप वहां पहुंचते हैं तो आप थक सकते हैं, लेकिन मुझे यकीन है कि आप महसूस करेंगे कि सारी मेहनत और दृढ़ संकल्प अंत में इसके लायक था। लंबे समय तक पानी के नीचे तैरने के बाद सतह पर आने की सनसनी की तरह, जब आप अंत में फिर से अपने फेफड़ों में हवा की गहरी सांस ले सकते हैं। यह सब आपके धैर्य के लायक है, मैं आपसे वादा करता हूं।

जीवन को चाहे जितनी बार ऊपरी तौर पर प्राप्त किया जाए, सरासर आपके लक्ष्यों की दिशा में काम करेगा और आपकी बाधाओं को दूर करना आपकी सबसे बड़ी ताकत होगी। आपकी इच्छा शक्ति की तुलना में आपके पास अधिक शक्ति है। और अगर आपको ऐसा लगता है कि आप नहीं हैं, तो अपने किसी करीबी के पास पहुंचें। हमारे पास सभी अनुभवी असफलताएं हैं, और हम सभी को जीवन में जो हम चाहते थे उसे पाने के लिए काम करना होगा। किसी बीमारी से बेहतर होने के लिए काम करना पड़ता है, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक। जो भी हो, अगर आपको समर्थन की आवश्यकता है, तो मैं आपके लिए यहां हूं। मैं यहां तब सुनने के लिए हूं जब आपको अपनी चिंताओं को सुनने

की आवश्यकता होती है। मैं यहाँ हूँ जब आपको रोने के लिए कंधे की ज़रूरत होती है। मैं यहाँ हूँ जब आपको उस आखिरी बाधा पर मदद की ज़रूरत है। मैं यहाँ हूँ जब आप कमजोर महसूस करते हैं, जैसे कि आपके सभी संसाधनों को सूखा जाता है। मैं आपको वह समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान करूंगा, जिसे आपको फिर से हासिल करने की ज़रूरत है। मैं आपको अपनी क्षमता और अपनी असली कीमत देखने में मदद कर सकता हूँ। जीवन के लंबे पथ पर अपने भार को हल्का करने के लिए आपके पास मेरे पास है। ज़रूरत पड़ने पर पहुंचें और समर्थन मांगें। हम सब जीवन की लड़ाई लड़ रहे हैं; हम इसे अकेले नहीं कर सकते हैं और एक ही समय में खुशी पा सकते हैं।

दूसरों का प्यार आपको अपने लिए प्यार पाने में मदद करेगा। जितना हो सके प्यार दें और प्राप्त करें, और आप धैर्य रखने और अपनी दृढ़ता विकसित करने की आंतरिक शक्ति पाएंगे। इस संघर्ष में आप अकेले नहीं हैं; जीवन की सबसे खराब स्थितियों के बीच हम सभी संघर्ष कर रहे हैं। अपने आप को जल्दी मत करो और जीवन के माध्यम से जल्दी मत करो। जब आप सीखते हैं कि कैसे धैर्य रखना है, तो आप यह भी सीख सकते हैं कि प्रत्येक क्षण का आनंद कैसे लिया जाए। हमें अपने पर्यावरण को ग्रहण करना चाहिए और जीवन में स्थिर न रहने की आवश्यकता को संतुलित करते हुए, हमारे पास जो कुछ भी है, उसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। मुझे पता है कि आप अपने आसपास की हर चीज से प्यार करने की क्षमता रखते हैं। मुझे पता है कि अगर आप अपना दिमाग लगाते हैं तो आप अपने सपनों को हासिल करने की क्षमता भी रखते हैं।

जिस घर का आपने हमेशा सपना देखा है, वह आपकी मुट्ठी में है। जिस परिवार से आपने हमेशा उम्मीद की है वह कोने के आसपास है। आपने हमेशा जिस करियर की कल्पना की थी, वह अभी आगे है। आप जिस जीवन शैली और दोस्तों के लिए हमेशा तरसते रहे हैं वह आपके पास आएगा। यह सब आपके पास होगा यदि आप रोगी हैं और अपने लक्ष्यों से आपको अलग करने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। जीवन में कुछ भी आसान नहीं आता; लेकिन तब, सार्थक कुछ भी नहीं करता है। लड़ते रहो, और आप पाएंगे कि आपकी इच्छा शक्ति रॉकेट ईंधन है जो आपको कहीं भी ले जाना चाहेगी।

अपने जीवन को गले लगाने और अपनी आंतरिक शक्ति की खोज करने के लिए, आगे बढ़ने की दिशा में हर दिन एक छोटी सी बात करें। हर दिन एक छोटा कदम आपको अपनी क्षमता का पता लगाने में मदद करेगा और आपको अपने सपनों की ओर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेगा। सब कुछ पहुंच के भीतर है, अगर आप इसके लिए प्रयास करते हैं।

इस बीच, धैर्य, मेरे दोस्त। आपका समय आएगा और जीवन उज्ज्वल प्रतीत होगा।

आप सबको मेरा धैर्य भेजना।

## दिन 12

शायद हम कभी नहीं मिलेंगे  
लेकिन हम अभी भी साथ चल सकते हैं  
समानांतर लाइनों की तरह  
अनंत की ओर और उससे परे।



## फॉरगिवनेस के बारे में

प्रिय अजनबी,

आपके पास एक गहरा घाव है जो ऐसा लगता है कि यह कभी ठीक नहीं होगा। यह एक दर्द के रूप में शुरू हुआ, विश्वासघात की भावना जो इतनी चोट लगी कि आपने सोचा कि

आपकी छाती फट जाएगी। जब शुरुआती दर्द ने आपको छोड़ दिया, तो आपको नाराजगी और गुस्सा महसूस हुआ। एक क्रोध जो सदा के लिए यादों से भर गया था जो आपके लिए किया गया था। एक छोटी सी लौ के रूप में जो आपको जलाती थी और आपको सतर्क होना सिखाती थी, अब नियंत्रण से बाहर जलने लगी, एक भयंकर हंसी जिसने आपको जमीन पर धकेलने की धमकी दी। घाव, एक बार बस एक छोटा सा जला, त्यौहार और ओज। यह आपको बीमार बनाता है। आपको पता है कि आपको इसका इलाज करना चाहिए। इसके बजाय, आप इसे उठाते हैं, आग में अधिक ईंधन जोड़ते हैं।

मैं देख रहा हूँ कि आप अलग-थलग रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं - आग की लपटों को महसूस न करने की कोशिश कर रहे हैं, एक आग पकड़कर आपके द्वारा प्रज्वलित आग को अनदेखा करने की कोशिश कर रहे हैं। लेकिन आप अपनी त्वचा के खिलाफ गर्मी महसूस कर सकते हैं; यह आपके पेट को भरता है और आपके गालों को लाल कर देता है। सहज रूप से, आप जानते हैं कि यह खतरनाक है; यह गलत है। लेकिन आप इससे मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। अपने अंदर के क्रोध के साथ, आप एक प्रकाश की तरह एक आग की लपटों के लिए तैयार हैं। आप जानते हैं कि यह आपको जला देगा, और अगर आप इसे करने की अनुमति देते हैं, तो यह आपको नष्ट कर देगा, दूसरों के साथ एक सार्थक बंधन बनाने के लिए आवश्यक सभी को सूँघना। विश्वास, प्रेम और शांति को कुछ नहीं बल्कि विनाशकारी कड़वाहट से बदल दिया जाएगा। मुझे पता है कि आपने जो किया, उसे भूलने की कोशिश की है कि आपने इसे सही भी ठहराया है। लेकिन तथ्य यह है कि: उन्होंने क्या दर्द किया। वास्तविक दर्द जो स्थायी होता है। दर्द जिसने आपको अपरिवर्तनीय रूप से बदल दिया है। और इसलिए, आप अपनी नाराजगी के साथ और अधिक ईंधन बनाते हैं और एक तरफ खड़े होते हैं, आग की लपटों को तेज, गर्म देखते हुए, उनके रास्ते में सब कुछ नष्ट कर देते हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि मेरे साथ भी अन्याय हुआ है। उन तरीकों से गलत है जो मौलिक रूप से बदल गए हैं कि मैं कौन हूँ। हिंसा, मानसिक और शारीरिक रूप से, किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा नष्ट कर दिया जिस पर मैंने भरोसा किया था। आप की तरह, मैंने अपनी नाराजगी तब तक पैदा की जब तक कि रात में मेरे राक्षस अदृश्य राक्षसों की तरह नहीं बढ़े, जिन्होंने मुझे बताया कि मैं योग्य था जो हुआ था। कि, किसी भी तरह, मैं दूसरों के व्यवहार के लिए जिम्मेदार था। व्यवस्थित रूप से, आप उन लोगों को बंद करना शुरू कर देते हैं जो वास्तव में आपके जीवन से आपकी देखभाल करते हैं। किसी और को आपको फिर से चोट पहुंचाने का अवसर देने के बारे में सोचा जाना सहन करने के लिए बहुत अधिक है। राक्षस बढ़ता है; यह बदला और विनाश के आपके विचारों को खिलाता है।

आपको क्या करना चाहिए और क्या करना चाहिए, इसके बीच का आंतरिक संघर्ष आपको अंधेरे में गहरे धकेलता है। आपके विचार आपको विश्वास दिलाते हैं कि शांति पाने का एकमात्र तरीका उन लोगों से नफरत करना है जिन्होंने आपको चोट पहुंचाई है। उन लोगों से नफरत करें जिन्होंने आपको इतना दर्द दिया है। आप पूरी कोशिश करते हैं कि आपके भीतर जो आग लगी है, उस पर आप अपना हाथ फेरें। लेकिन गर्म अंगारे थूकते हैं,

खुद को आप पर चोट करते हैं, जलते हैं, अधिक दर्द होता है, अधिक पीड़ा होती है। मुझे पता है कि आपने आग की लपटों को बुझाने की पूरी कोशिश की है। सामूहिक विनाश से आगे बढ़ने के लिए। मुझे पता है कि अब आप इस दर्द को महसूस नहीं करना चाहते हैं, कि आप चाहते हैं कि जो कुछ किया गया है उसे भूल जाने के अलावा और कुछ नहीं करना है। प्राकृतिक पुनर्जन्म की अनुमति देने के लिए जो विनाश के बाद होता है। लेकिन आप शक्तिहीन महसूस करते हैं। क्रोध इतना गहरा हो गया है, आक्रोश इतना भस्म हो गया है, कि अब आप केवल एक पर्यवेक्षक हैं, एक ऐसा आशिक जो जलता रहता है। जो अनजाने में आग की लपटों को जारी रखता है और राक्षस को खिलाता है। आप शक्तिहीन महसूस करते हैं, अपने विनाश में फंस जाते हैं।

मैं आपके क्रोध के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए यहां हूं। मैं आपकी मदद करना चाहता हूं कि आप नाराजगी को दूर करें। आपको आग में ईंधन जोड़ने से रोकने के लिए और आपको इसे बाहर निकालने में शामिल करने के लिए ताकि यह कभी भी राज न करे। मैं आपको दिखाना चाहता हूं कि आपके सिर में मौजूद राक्षस जो आपकी मुठियां खिलाता है, उसे प्रकाश-प्रकाशक, सकारात्मकता और आशा के स्रोत में ढाला जा सकता है। कृपया मुझे क्षमा की प्रक्रिया के माध्यम से मार्गदर्शन करने की अनुमति दें।

क्षमा यह नहीं भूल रही है कि उन्होंने आपके साथ क्या किया है। क्षमा प्राप्ति है। आभार व्यक्त करें कि वे आपको चोट पहुंचाते हैं, चाहे जानबूझकर या डिजाइन द्वारा, और यह कि उनके व्यवहार पर आपका कोई नियंत्रण नहीं था। मैं आपको यह स्वीकार करने में मदद करना चाहता हूं कि आपके द्वारा किए गए कुछ भी काम उन्हें चोट पहुंचाने से नहीं रोक सकते थे। क्षमा है

यह स्वीकार करते हुए कि आप कभी भी फिर से एक जैसे नहीं हो सकते हैं, उनके कार्यों के कारण आप फिर से पूरे नहीं होंगे, लेकिन यह जीवन और सौंदर्य अभी भी नष्ट और अधूरे से बढ़ता है। कि एक लापता टुकड़ा एक नया टुकड़ा बनाने का अवसर है जो कुछ पूरी तरह से अद्वितीय और अलग बना सकता है। मैं आपके द्वारा उठाए गए आक्रोश के बोझ को उठाने में आपकी मदद करने के लिए वहां रहूंगा, और जब आप थकावट का कारण बनते हैं, तब आप इसे लेने के लिए वहां पहुंचेंगे। मैं आपको अपने विचारों को पोषण करने और उन्हें स्वीकृति के साथ भरने के लिए दिखाने के लिए वहां रहूंगा। आज, मैं चाहता हूं कि आप यह समझें कि केवल आपका नियंत्रण है कि आप कैसा महसूस करते हैं और आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, और फिर मैं चाहता हूं कि आप जाने दें।

क्योंकि क्षमा का अर्थ भूल करना नहीं है, और न ही इसका अर्थ है उन लोगों को देना, जिन्होंने आपको अपने जीवन में फिर से प्रवेश करने की अनुमति दी है। माफी का मतलब है कि आप बस इस बात की अनुमति देने से इंकार करते हैं कि उन्होंने आपको आगे नियंत्रित करने के लिए क्या किया। मैं नए बीजों को रोपने और नए संबंध बनाने में कड़ी मेहनत करने में आपकी मदद करना चाहता हूं। मुझे फिर से विश्वास करने के लिए सीखने में आपकी मदद करने दें। मैं आपसे वादा करता हूं: आप अकेले नहीं हैं। और, एक बार आपने माफ कर दिया और जाने दिया, एक नया जीवन शुरू हो सकता है। एक जो प्रेम और प्रकाश से भर जाता है। न अधिक लपटें, न अधिक दर्द, केवल नव निर्मित की सुंदरता।

प्रिय प्रकाश आज के रूप में अपने प्रकाश से भरा जीवन जीना शुरू करें , और एक दर्द-मुक्त अस्तित्व की दिशा में काम करना शुरू करें ।

आपको ताकत और साहस भेजना।

## दिन १३.

मुझे डर नहीं है अब दर्द  
खत्म हो गया है,  
मैं यादों का सागर हूँ  
मेरे पास छुपाने के लिए कुछ भी नहीं है,  
मेरे शब्दों ने चुप्पी को हरा दिया है  
मेरे पास खोने के लिए कुछ भी नहीं है,  
मैं अपने सबसे सुंदर रूप में अव्यवस्थित हूँ  
मैं एक अंधेरे आत्मा का प्रकाश हूँ।





## स्वास्थ्य के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे तुम पर गर्व है। गर्व है कि आपने पुनर्प्राप्त करने के लिए कदम उठाए हैं क्योंकि मुझे पता है कि थकावट वसूली कैसे हो सकती है। मुझे पता है कि जो क्षण आपको यहां लाए हैं, वे आपके जीवन के सबसे कठिन क्षण थे, और यह सहज रहने के लिए संघर्ष करने के लिए लड़ने के लिए ताकत का हर औंस लिया। भले ही आराम का मतलब दुख हो। मुझे पता है कि कुछ बिंदु पर, बहुत पहले नहीं, उपचार एक हास्यास्पद धारणा की तरह लग रहा था। आपको ठीक-ठीक पता नहीं था कि क्या सुधार होगा। आपको यह भी पता नहीं था कि क्या सुधार संभव है।

आप 'पुनर्प्राप्ति' की परिभाषा को पढ़ने से जानते थे कि यह अपने आप को एक सामान्य स्थिति में बहाल करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है। लेकिन आप नहीं जानते थे कि सामान्य अवस्था क्या थी। आपने अपने जीवन का बहुत सारा समय दर्द में बिताया था, अपने सिर में राक्षसों को कुशती करते हुए, कि 'सामान्य' बहुत दूर लग रहा था। इतनी दूर, वास्तव में, कि यह अब भी एक स्मृति नहीं थी। और यह इस कारण का कारण है कि मुझे आप पर गर्व है, क्योंकि अपने आप में सुधार सुधारवादी है, और सुधार कार्य और बलिदान लेता है। मैं समझता हूं कि जब आप अपनी सामान्यता को खो रहे हैं, तो उपचार का पूरा संदर्भ अजीब है। यह अप्राकृतिक लगता है। और ईमानदारी से, आप की तरह, मुझे नहीं पता था कि कोई भी उस परिमाण के नुकसान से कैसे उबर सकता है। आखिरकार, जब आप खुद को खो देते हैं, तो आपको किसी को नया बनाना होगा।

लेकिन आपने कदम उठाया; आप उपचार के लक्ष्य के साथ ठीक होने के लिए चुना। हम जानते हैं कि अच्छी तरह से लोगों ने भी आपकी प्रक्रिया पर सवाल उठाए हैं। कि एक सप्ताह के भीतर लोग आपसे पहले ही पूछ रहे थे कि क्या आप बेहतर महसूस कर रहे हैं। जैसे कि कुछ जादुई अमृत प्रशासित किया गया था, आपके मस्तिष्क के अंदर कुछ स्विच पाया गया और वापस चालू हो गया। वे यह नहीं समझते कि इस मुकाम को पाने के लिए कई साल लग गए, और यह ठीक होने में कई साल लग जाएंगे। उस

जीवन भर की वसूली होती है। मुझे पता है कि वसूली का मतलब है, शाब्दिक, एक शून्य को भरना। आपके जीवन के ताने-बाने में एक छोटा, तुच्छ आंसू नहीं बल्कि एक छेद जो आपके दिमाग के ब्रह्मांड में फटा हुआ है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके जीवन में आगे क्या होता है, आप कभी भी सफलता के बारे में सुनिश्चित नहीं होंगे। मुझे पता है कि आपको उस व्यक्ति को जाने देना होगा जो आप एक बार थे, और यह कि चिकित्सा पूरी होने के लिए, वह व्यक्ति कभी भी वापस नहीं आ सकता है। मैं जानता हूं कि आप उस व्यक्ति के लिए शोक करते हैं, भले ही आप जानते हैं कि उन्हें चंगा होने की आवश्यकता थी, और मैं समझता हूं कि आप क्यों करते हैं। मुझे मालूम है कि आप अच्छे काम करने वालों और अच्छे- बुरे से नाराज़ हैं। कि आप अपने भवन के क्रोध को उजागर करना चाहते हैं और उन्हें बताएं कि किसी भी समय आप वास्तव में कभी 'ठीक'

नहीं होंगे। वह मानसिक बीमारी किसी अंग के नुकसान से अलग नहीं है। यदि वे किसी ऐसे व्यक्ति से पूछते हैं जो भुजाओं को खो चुका होता है तो वे कितने भयभीत होते हैं?

और आप आश्चर्य करते हैं, अक्सर, आपके मामले में 'चंगा' का क्या अर्थ होगा। मुझे पता है कि वसूली एक मुश्किल प्रक्रिया है। इसके तरीकों को निंदनीय होना चाहिए; अपनी बीमारी को अभी जिस रूप में लिया गया है, उस पर सही तरह से उपचार करने के लिए आपको दिमाग लगाने की आवश्यकता है। मानसिक बीमारी, इसके किसी भी रूप में, एक बहु-प्रधान जानवर है। जब आप सोचते हैं कि आपके पास एक सिर से निपटने के तरीके पर एक हैंडल है, तो एक नया अपना स्थान लेने का फैसला करता है। मैं समझता हूं कि आप अपनी पुनर्प्राप्ति के लिए बहुत नए हैं, और यह देखते हुए कि आपने क्या खो दिया है और जिसे आपको अब बहाल करने की अनुमति नहीं है, क्रोध उन प्रमुखों में से एक बन गया है। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि दुः ख, दर्द और भय सभी को अपने साथ गुस्सा लाते हैं, और जो आप महसूस कर रहे हैं वह सामान्य है। अपने आप को अपने गुस्से को महसूस करने की अनुमति दें क्योंकि यह आपकी वसूली में एक कदम है। पता है कि जानवर के प्रत्येक सिर को पलटना सीखना आपके लिए उपचार के करीब एक कदम लाता है। पुनर्प्राप्ति का अर्थ होगा जानवर के साथ बहुत लंबे समय तक व्यवहार करना, शायद आपके जीवन के बाकी हिस्सों के लिए भी, लेकिन सिर को संभालने का तरीका जानने का मतलब होगा कि आपको भविष्य में उन पर बहुत कम ऊर्जा खर्च करनी होगी।

मैंने भी अपने आप को रिकवरी के माध्यम से पूछा है, 'मैंने क्या किया है?' कई बार, मुझे आश्चर्य होता है कि क्या ठीक होने की स्थिति में ऐसा नहीं दिखेगा। जब पटरी से उतरने के विचार मेरे सिर में प्रवेश करते हैं, तो मैं खुद से पूछता हूं: 'क्या यह मेरे जीवन को ठीक से जीने के लिए ले जाएगा, बिना वसूली के?' आप देखिए, मुझे पता है कि अब बिना ठीक हुए उपचार संभव नहीं है। परिचित दर्द महसूस करने के लिए अपने घावों को खोलना केवल अपरिहार्य को लम्बा खींच देगा। मैंने सुना है आप मुझसे पूछते हैं कि अपरिहार्य क्या है, और उत्तर

सुखद नहीं हैं अपरिहार्य दर्द, गहरी और दृश्यमान निशान या सबसे खराब स्थिति का जीवन है: मृत्यु। मैं चाहता हूं कि आप यह जानना चाहते हैं कि अपने आप से काम शुरू करने के आपके निर्णय पर सवाल उठाना सामान्य प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है, जो भी सामान्य साधन हो। आप उस काम के लायक हैं। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि मैं यहां आपके लिए हूं, आपकी मदद के लिए। अपने स्वयं के जानवर का नाम रखने के बाद, मैं आपको अपनी सलाह देने में सक्षम हो सकता हूं कि आप को कैसे शांत करना है। और क्योंकि मुझे पता है कि कोई भी दो मानसिक बीमारियां एक जैसी नहीं हैं, इसलिए मैं उपचार शुरू करने के लिए अपने दिमाग को शांत करने के बारे में सुझाव दे सकता हूं। जब वे सुझाव काम करते हैं, तो मैं आपके साथ आपकी जीत का जश्न मनाने के लिए वहां रहूंगा, और जब वे विफल होंगे, तो मैं आपको रणनीतिक बनाने में मदद करूंगा। मुझे पता है कि वसूली एक आजीवन प्रक्रिया है, और मैं हर कदम पर आपके साथ रहूंगा।

साथ में, हम चिकित्सा के मार्ग पर प्रगति करने के लिए एक और अवसर के रूप में प्रत्येक दिन ले सकते हैं। मैं आपको इस प्रक्रिया के माध्यम से काम करने के लिए आवश्यक ताकत दूंगा, और मुझे पता है कि आप भी मेरा समर्थन करेंगे, दयालु अजनबी।

आपको ताकत और लचीलापन भेजना।

## दिन 14

आपको पहले से ही पता है  
मैं मरम्मत से परे टूट गया  
और फिर भी तुम मुझे पकड़ो  
जितना तंग कर सकते हो  
मुझे जाने दिए बिना  
केवल चाहने और मेरे लिए  
इंतजार करने से मैं अपने आप  
को हुए नुकसान को कम कर  
सकता हूं।

लानत है,  
यह काम कर रहा है।



## स्वास्थ्य के बारे में

प्रिय अजनबी,

आपकी सेहत मायने रखती है। आप मायने रखते हैं। आपका शरीर एक अद्भुत मशीन है, जिसे मौका दिया गया है, जो आपको लंबी आयु प्रदान करेगा। यदि आप इस पर विश्वास नहीं करते हैं तो भी आप आश्चर्यजनक और विशिष्ट रूप से निर्मित हैं। किसी ने एक बार मुझसे कहा था कि यह जानने के लिए आज़ाद होना चाहिए कि दुनिया में 7.7 बिलियन लोगों में से केवल एक मेरे पास है। कि मेरे ऐसे हिस्से हैं जो कभी नहीं थे और दूसरे हिस्से जो फिर कभी नहीं होंगे। मुझे पता है कि अभी आपको लगता है कि आपके जीवन में कई चीज़ें पूरी तरह से नियंत्रण से बाहर हैं। आपके स्वास्थ्य के बारे में चिंता करने के लिए आपके दिन में बहुत कम घंटे हैं। लेकिन खुद की देखभाल करना पूरी तरह से आपके नियंत्रण में है। जब आप अपनी देखभाल करते हैं, तो आप अपने आसपास के लोगों की देखभाल करने में सक्षम होते हैं। एक स्वस्थ शरीर और मन उन तरीकों से प्रदर्शन करने की क्षमता रखता है जिनके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं होगा। मैं देख रहा हूँ कि आप जीवन के साथ रहने की कोशिश कर रहे हैं, अपने दिन भर का समय निकालने के लिए सब कुछ फिट करने के लिए। आपने खुद को उपेक्षित करना शुरू कर दिया है, और आप कैसे दिखते हैं और आप कैसा महसूस करते हैं, इससे निराश होने लगे हैं। यह आपके स्वास्थ्य में सुधार की तरह लगने लगा है, शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से एक अड़चन है।

मैं आपको अपने से पहले हर किसी की ज़रूरतों को पूरा करते हुए देखता हूँ, उन्हें अपने ऊपर प्राथमिकता देता हूँ। आप मानते हैं कि आपकी ज़रूरतें पूरी होनी चाहिए, लेकिन यह सच्चाई से आगे नहीं बढ़ सकती है। एक खाली प्लेट का भूखे रहने से कोई फायदा नहीं है, और इसकी वजह से, आपको अपने जीवन में नंबर एक प्राथमिकता होनी चाहिए। खुद को संवारे। एक पौष्टिक, संतुलित आहार बनाए रखें। स्वस्थ होना चुनें, लेकिन खुद को सभी सुखों से वंचित न करें। समय-समय पर भोग एक आवश्यक बुराई है। जो आपको बताते हैं कि मॉडरेशन में सब कुछ स्वस्थ है, हालांकि, भोजन की बात आती है। यदि आपका शरीर अच्छी तरह से पोषित है, तो आपके पास ऊर्जा है

दिन। मैं समझता हूँ कि माइक्रोवेव में जमे हुए भोजन को ड्राइव-थ्रू में लेना और तेज़ करना आसान और आसान है, लेकिन अंततः आपका शरीर विफल होने लगेगा। क्योंकि आपके ऊर्जा भंडार ईंधन से भरे हुए हैं जो आपको लंबे समय तक बनाए नहीं रखते हैं। आखिरकार, आप सुस्त और थके हुए हो जाएंगे, जिससे यह दिन के माध्यम से प्राप्त करना अधिक कठिन हो जाएगा।

सकारात्मक विचारों के साथ अपने दिमाग को पोषण दें और रचनात्मक आंतरिक संवाद बनाएं। अपने आप को नकारात्मक सोचने की अनुमति न दें। याद रखें, आप एक अद्भुत प्राणी हैं। अपने मस्तिष्क को आत्मज्ञान से भरें। पढ़ें। कभी सीखना बंद करो और कभी सवाल पूछना बंद करो। मूर्खतापूर्ण सवाल नहीं हैं। केवल ज्ञान की खोज है। दिन के अंत में, अपने अव्यवस्था के अपने मन को साफ करने के लिए समय निकालें, और अपने आप को बिना अपराध के पुनरावृत्ति करने की अनुमति दें। शांत तकनीक और ध्यान का अभ्यास करें। ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर मदद लें। अपनी मानसिक स्वास्थ्य को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में रखने में कभी शर्म नहीं करनी चाहिए। याद रखें कि एक स्पष्ट दिमाग एक शांत दिमाग है। यदि आपकी सोच में स्पष्टता का अभाव है और आप अपनी भावनाओं को संसाधित करने में असमर्थ हैं, तो आप जल्द ही खुद को अभिभूत करने लगेंगे और जीवन के दैनिक पीस को नहीं संभाल पाएंगे। अपने मानसिक और बौद्धिक कल्याण की देखभाल यह सुनिश्चित करती है कि आप रोजमर्रा की जिंदगी के तनावों से बेहतर तरीके से निपट सकें।

मैं समझता हूँ कि शारीरिक गतिविधि का मतलब है कि आप अपना कीमती समय निकालते हैं, लेकिन अगर आप व्यायाम का एक ऐसा तरीका ढूँढते हैं, जिसमें आप आनंद लेते हैं, तो यह कुछ ऐसा बन जाएगा जिसके लिए आप तत्पर हैं। अपने शरीर को फिट रखने से आपके दिमाग को फिट रखने में मदद मिलेगी। यह आपको उन लोगों के साथ संबंध बनाने और सार्थक संबंध बनाने की भी अनुमति देता है जो आप करना पसंद करते हैं। आप शारीरिक रूप से मजबूत हो जाएंगे, आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आपकी आत्म-छवि में सुधार होगा। मुझे पता है कि शारीरिक गतिविधि की दैनिक व्यवस्था शुरू करना मुश्किल है, और यह कि आप अस्वीकृति या अपमान से डरते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि हम सभी ने कहीं न कहीं शुरुआत की है। आखिरकार, आप दूसरों को भी प्रेरित कर सकते हैं जो एक ही स्थान पर हैं जो आप एक बार में थे। जब आप अपने शरीर की भलाई की उपेक्षा करना शुरू करते हैं, तो आप बीमारी को संभालने की अनुमति देते हैं। मेरा विश्वास करो जब मैं कहता हूँ, मुझे पता है कि हर समय बीमार महसूस करने का क्या मतलब है।

आप मामलों को कैसे महसूस करते हैं। सभी गलत जगहों पर खुशी की तलाश करना बंद करें। यदि यह आपको अच्छा महसूस नहीं कराता है, यदि आपके आसपास के लोग आपकी ऊर्जा को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं, तो उन्हें काट दें। यदि आप लगातार अपने जीवन में नकारात्मकता की अनुमति देते हैं तो आपकी खुशी प्रभावित होगी। आपको लगने लगेगा

सूखा। यदि आप लगातार अपनी भावनात्मक ऊर्जा को उन लोगों पर खर्च कर रहे हैं जो इसके लायक नहीं हैं, तो आप उन लोगों की उपेक्षा करेंगे जो ऐसा करते हैं। मत भूलना, कि तुम भी शामिल है। मैं समझता हूँ कि यह समय पर आसान नहीं है, लेकिन याद रखें, अपने आप को प्यार करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उन लोगों को प्यार करना, जिन्हें आपने अपने जीवन में चुना है। आत्म-प्रेम ही खुशी का आधार है।

मुझे पता है कि अपने आप को डिस्कनेक्ट करने जैसा है कि आपकी आत्मा को आग लगाने के लिए अनिश्चित है। खुद के साथ फिर से जुड़ने के लिए समय निकालें। ध्यान आपको अपने मन को शांत करने में मदद करेगा, अपने स्वयं के साथ बंधन करेगा, और आत्म-जागरूकता पैदा करेगा। जब आप अपने आप को आध्यात्मिक रूप से डिस्कनेक्ट करने की अनुमति देते हैं, तो आप यह महसूस करना शुरू कर देते हैं कि आप कौन हैं, और क्या एक बार हर्षित होने से आप खालीपन की भावना के साथ छोड़ देंगे। यह जानना कि आप कौन हैं और आध्यात्मिक रूप से जुड़े हुए हैं, आपको एक बार फिर जीवन में उद्देश्य प्रदान करेगा और आपके स्वस्थ शरीर और दिमाग को एक स्वस्थ आत्मा से जोड़ेगा।

मुझे आप पर विश्वास है, और आपकी क्षमता में बेहतर के लिए अपना जीवन बदलने के लिए। आज अपने जीवन को मोड़ने की दिशा में एक छोटा सा कदम उठाएं क्योंकि आप सबसे स्वस्थ संस्करण हैं। दिन में एक कदम सही दिशा में करने से सारा फर्क पड़ेगा।

जीवन को पूर्णता से जीएं। खुशी एक चयन है। इस क्षण में, अभी आप आनंद महसूस करना चुन सकते हैं। याद रखें, आप केवल एक बार मर जाते हैं। आप रहते हैं, हर एक दिन। तो, आज से शुरू करें।

अपने शरीर और मन से।

## दिन 15

आपको लगता है  
कोई आपको ठीक नहीं कर  
सकता लेकिन आपको नहीं पता  
कि कुछ प्रार्थनाएँ शक्तिशाली  
होती हैं और कुछ आत्माएँ जादू  
जानती हैं।



## स्थिति के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है आप थके हुए हैं। अवसाद की गहराई से तैरने से थक गए। उदासी की भावना इतनी अधिक है कि यह आपको खा जाती है। जो लोग आपसे प्यार करते हैं, वे आपको

बाहर निकालने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन नकारात्मकता आपको लगातार पीछे छोड़ती है। ऐसा लगता है कि आप हर जगह दिखते हैं। टेलीविजन पर, मीडिया में, और अंदर ही अंदर गहरे तक। आपका खंडित मन हर नकारात्मक घटना को एक पाश पर वापस खेलने के लिए लगता है। यह आपकी आत्मा पर आंसू बहाता है और आपके चरित्र को नष्ट कर देता है जो कि आत्म-घृणा के हर शब्द के साथ है। मैं इस एहसास के लिए कोई अजनबी नहीं हूँ। आप पर धुलाई नकारात्मकता के एक महासागर की भावना, आपको नीचे और आगे धकेलती है, जब तक कि अंत में ऐसा लगता है जैसे कि आप कभी भी सतह को नहीं तोड़ेंगे और हवा में सांस लेंगे, जिसे आपको जीवित रहने की आवश्यकता है। मुझे पता है कि यह नकारात्मकता एक अनचाहा अंधेरा है - जो आपके आस-पास का पीछा करती है, रोज़मर्रा की ज़िंदगी की यादों में छिपती है, आपको अपने मंथन भँवर में वापस खींचने का इंतज़ार करती है। आप एक पीड़ित की तरह महसूस करते हैं; आप यह नहीं समझ पा रहे हैं कि आप इस बोझ को ढोने के लिए यह महसूस करने के लिए क्यों मजबूर हैं। होपलेसनेस आपको घेर लेता है क्योंकि आप केवल उसी को नोटिस करते हैं जो आपके आसपास नकारात्मक है। आसन्न कयामत की भावना आपके मन को भर देती है, और आप जानते हैं कि आप जो कुछ भी देखते हैं वह आपको अपने आप से बात करने के तरीके को प्रभावित करेगा। तुम्हें पता है कि अपने विचारों को आत्म घृणा और घृणा में उनके नीचे सर्पिल शुरू होगा।

मैं देख रहा हूँ कि आप आज नए सिरे से दृढ़ संकल्प के साथ बिस्तर से उठेंगे मुझे पता है कि, नीचे गहराई से, आप महसूस करते हैं कि आपके पास एक विकल्प है। यह कि नकारात्मकता को कुचलने की लहरें स्वयं निर्मित हैं, और यदि आप पानी के बारे में जोर देना बंद कर सकते हैं, तो किनारे पर तैरने के लिए पर्याप्त शांत होगा। कि आपको अपनी मानसिक स्थिति पर दया नहीं करनी है क्योंकि आपके पास अपने मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करने की क्षमता है। मैं इस रास्ते पर आपके साथ हूँ- मुझे पता है कि यह हो सकता है

एक ऊबड़ सवारी हो। सकारात्मकता का पता लगाना अक्सर दृष्टि लेने को मजबूर करता है और अपरिचित और खतरनाक क्षेत्र से गुजरता है। मैंने भी सही राह खोजने से पहले एक-दो बार दुर्घटनाग्रस्त कर दिया- आपके जीवन का वह महत्वपूर्ण मोड़ जहां पर मुश्किलें अब एकमात्र विकल्प नहीं रह गई हैं। जैसे ही आप अपनी मानसिकता बदलते हैं, मैं आपके साथ हूँ, और मैं आपको स्वीकार करने के लिए कहता हूँ कि यह आपका दृष्टिकोण है जो दुनिया को देखने के तरीके को प्रभावित करता है।

मैं आपको अपनी पत्रिका में लिखते हुए देखता हूँ। अपने दिन में हुई हर चीज को अच्छा और सकारात्मक रिकॉर्ड करने के लिए सचेत प्रयास करना। यह स्वीकार करते हुए कि आपके पास जिस तरह से पीड़ित हैं, वह दूसरे पक्ष के माध्यम से इसे बनाने में सक्षम है। आप जानते हैं कि परिवर्तन रातोंरात नहीं होगा, और यह कि नकारात्मकता के जाल में गिरना आसान है। आप समझते हैं कि अतीत कभी भी पूर्ववत नहीं हो सकता है और आप स्वीकार करते हैं कि आपकी मानसिकता को बदलने से कड़ी मेहनत होगी। लेकिन आप अच्छा कर रहे हैं क्योंकि आपने महसूस किया है कि आपके विचारों पर आपका नियंत्रण



है। इस बात पर नियंत्रण करें कि आप उन सभी के बारे में क्या प्रतिक्रिया देते हैं जो आपके आसपास नकारात्मक है।

मेरा विश्वास करो जब मैं कहता हूँ कि मेरे दिमाग की जेल से उभरने में समय लगा। मेरे नकारात्मक दिमाग ने पहली बार सकारात्मकता की अवधारणा को खारिज कर दिया। यह सकारात्मक प्रतिज्ञान, आत्म-प्रतिबिम्ब और नकारात्मकता के घंटों से बचा रहा था, मुख्यधारा के मीडिया ने मुझे उस अंधेरे पूल में वापस जाने से रोकने के लिए नकारात्मकता खिलाया। मैं देख रहा हूँ कि आप जिस मेटामोर्फोसिस से गुजर रहे हैं और मैं जानता हूँ कि पुनर्जन्म कभी आसान नहीं होता। इसके माध्यम से आगे बढ़ना, एक नकारात्मक व्यक्ति से एक सकारात्मक व्यक्ति बनने तक के सफर को बनाना, दर्दनाक भी हो सकता है। मैं देख रहा हूँ कि आपने अपने और दूसरों के नुकसान के कारण काम किया है, और मैं यहां आपको यह आश्वासन देने के लिए हूँ कि यह मानवीय स्वभाव है। जो आपसे प्यार करते हैं वे इस यात्रा के माध्यम से आपका समर्थन करते रहेंगे। जब चीजें बहुत कठिन हो जाएं तो अपने मंत्रों को उद्धृत करते रहें। इच्छा को उन अनुभवों को स्वीकार करें जो आपके रास्ते में आते हैं, भले ही आप उन्हें पसंद न करें। जीवन निर्बाध के साथ ले जाने के बारे में है, लेकिन हमेशा याद रखें कि आप नियंत्रण में हैं कि आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। के लिए आभारी होने के लिए दुनिया में बहुत कुछ है; इसकी तलाश जारी रखें। जब आप कुछ ऐसा देखते हैं जो आपको नीचे की ओर खींचने की धमकी देता है, तो अपने आप को अपने जीवन में आपके द्वारा की गई सभी अच्छी चीजों की याद दिलाएं।

कृपया सकारात्मकता का अपना नया रास्ता न छोड़ें। आपके जीवन में नए लोग, जो आपकी नकारात्मकता या आपके अतीत के बारे में कुछ नहीं जानते हैं, कर सकते हैं

आप एक साफ स्लेट प्रदान करते हैं। वे आपके जीवन में पुराने लोगों की तरह ही महत्वपूर्ण हैं, जो आपके परिवर्तन को एक सकारात्मक व्यक्ति के रूप में मना रहे हैं। नए लोगों को डरने की ज़रूरत नहीं है यदि आप जानते हैं कि वे आपको जीवन का एक नया दृष्टिकोण दे सकते हैं। कभी न भूलें: आपके साथ जो कुछ भी होता है वह किसी न किसी तरह से फायदेमंद होता है, अगर आप इसे होने देते हैं।

मुझे अपने बातूनी दिमाग में खलल न डालने के लिए आप पर गर्व है। आपने इस तथ्य को स्वीकार कर लिया है कि यह वही है जो आपको विशिष्ट बनाता है और आपने इसे सकारात्मकता में बदलने के लिए कड़ी मेहनत की है। जान लें कि नकारात्मक विचार आपके दिमाग में छिटपुट रूप से फिर से प्रवेश कर सकते हैं, लेकिन यह ठीक है क्योंकि आपका सकारात्मक दिमाग नकारात्मक को दूर कर देगा, ठीक उसी तरह जैसे आपका नकारात्मक दिमाग सकारात्मक को पीछे हटाना चाहता था। याद रखें कि आपकी खुशी पूरी तरह आप पर निर्भर करती है। इस तथ्य का जश्न मनाएं कि आप अभी तक आए हैं और अपने परिवर्तन में आनन्दित हैं। जान लें कि आप मजबूत, समझदार और बेहतर हैं क्योंकि आप सकारात्मकता की राह पर हैं।

अपनी प्रगति का जश्न मनाने के लिए हर दिन एक पल लें (कोई फर्क नहीं पड़ता कि कितना छोटा है), क्योंकि क्या मायने रखता है कि आप आगे बढ़ रहे हैं। बढ़ा चल। मैं जनता हूँ तुम कर सकते हो।

आपको सकारात्मक वाइब्स भेजना।

## दिन 16

मुझे अपनी जिंदगी चाहिए थी  
दुखद अंत होने के लिए  
इसलिए मैं इसके बारे में  
लिख सकता हूँ और दर्द में  
पी सकता हूँ, इसके बारे में  
लोगों को बताऊंगा और उन्हें  
रोने के लिए अपने दुखों को  
बेच दूंगा  
और प्रसिद्ध हो,  
मैं ऐसा चाहता था!

लेकिन फिर एक दिन  
मैं तुमसे मिला  
और आपने मुझे  
एक सुखद अंत  
दिया।

धिक्कार है तुम्हें, मेरे प्यार को!



## अब तक के नियमों के बारे में

प्रिय अजनबी,

दूसरे मौके कठिन हैं, न केवल आपके लिए, बल्कि आपके आसपास के लोगों के लिए। मुझे एहसास है कि आप पहले से ही कई परीक्षणों और क्लेशों से गुजर चुके हैं, और आपने वह सब किया है जो आप खुद को ठीक कर सकते हैं। आप जीवन में खुद को दूसरा मौका देने के लिए तैयार हैं। मैं समझता हूँ कि आप आशंकित हैं क्योंकि दूसरे अवसरों का मतलब है कि आप अपने आप को फिर से चोटिल होने की अनुमति दे रहे हैं। कि आपका नया चंगा हुआ दिल, अभी भी फटा और उखड़ा हुआ है, फिर से दर्द की संभावना के अधीन होना पड़ेगा। मुझे पता है कि एक दूसरा मौका का मतलब है, जीवन में वापस आना और खुद को उन्हीं स्थितियों में वापस लाना, जिनसे आप शुरुआत करना चाहते हैं। लेकिन इस बार, आप अलग होंगे। उन स्थितियों से निपटने के लिए बेहतर सुसज्जित हैं। आपने सीमाएँ बनाना सीख लिया होगा। आपको पता होगा कि कभी-कभी लोग आपको इरादे से चोट नहीं पहुँचाते हैं, और अन्य समय में वे द्वेष से कार्य करते हैं। इस बार आप समझेंगे कि आप अपनी भावनाओं के वश में हैं, लेकिन दूसरों की नहीं, और इस वजह से आप काफी मजबूत होंगे, जो आपके द्वारा तय की गई सीमाओं को लागू करने और दूर करने के लिए होगा।

मुझे आपको यह जानने की आवश्यकता है: क्योंकि अब आप जानते हैं कि आप कैसा महसूस करते थे, तो आप एक ही तरह की गलतियाँ नहीं करेंगे। अब आप जानते हैं कि इस तरह से अपने आप को कभी भी अपमान नहीं करना चाहिए। आप जानते हैं कि आपने अपने मानकों को उठाया है कि कैसे सामना करना सीखें। कि आपने खुद को शिक्षित किया है, और जिस व्यक्ति के लिए आप हैं और उस व्यक्ति के लिए जो आप अंततः बनना चाहते हैं, के लिए एक वास्तविक सम्मान की खेती की है। मैं समझता हूँ कि आप अपनी खामियों के बावजूद खुद को फिर से प्यार करना शुरू करने के लिए पर्याप्त

बहादुर थे, और आप यह भी स्वीकार करने आए हैं कि वे दोष हैं जो आपको पूरी तरह से अद्वितीय बनाते हैं। मैं देखता हूँ कि आपने अपने आप को क्षमा करने में प्रयास किया है, भले ही आप इसे अभी तक करने के लिए काफी तैयार नहीं थे। मैंने देखा है आप अपने दुख से आते हैं,

उस वजन को जाने देना जिसने आपको इतने लंबे समय तक नीचे खींचा, अपने आप को फिर से बनाना। इससे ताकत और हिम्मत मिली और मुझे आप पर गर्व है। मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि आप इस दूसरे मौके के लायक हैं। मैं आपको देखता हूँ, अभी भी समय-समय पर पीड़ित है, और मुझे पता है कि आप कभी-कभी महसूस करते हैं कि जीवन उचित नहीं है। इतने प्रयास से अर्जित किया गया आपका दूसरा मौका, केवल सकारात्मकता और प्रकाश से भरा होना चाहिए। मैं चाहता हूँ कि आप यह जान सकें कि मैं उन क्षणों के माध्यम से आपकी सहायता करने और अपने दूसरे अवसर के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए यहां हूँ।

याद रखें: अपने आप को दूसरा मौका देते समय, आपको दूसरों को भी ऐसा करने के लिए कहने की आवश्यकता है। मुझे पता है कि यह शर्मनाक है, लेकिन मैं आपको समर्थन देने की पेशकश करूंगा। मैं आपके साथ रहूंगा जब आप अपने जीवन में नकारात्मक और विषैले सभी को काट देंगे। जब आप उम्मीद करेंगे कि लोग आपके दूसरे अवसर का समर्थन करेंगे या अनिच्छुक हैं, तो रोने के लिए आपका कंधा होगा। मैं नहीं चाहता कि आप उनके व्यवहार से हतोत्साहित हों; उस नकारात्मक शून्य में वापस मत जाओ जो तुम अभी बाहर आए हो। मैं नहीं चाहता कि आप अपने ठीक होने के पीछे के कारणों पर सवाल उठाएं; मैं चाहता हूँ कि आप खुद को अलग तरह से देखना जारी रखें। मजबूत, आत्मविश्वासी व्यक्ति के रूप में जो इस दूसरे मौके का हकदार है।

मैं आपके लिए एक अच्छा उदाहरण स्थापित करना चाहता हूँ। आपको याद दिलाने के लिए, और ऐसा करने के लिए अपने आप को याद दिलाना, कि रिकवरी बहादुर है और सबसे ज्यादा ताकत लेती है। आप उस चीज़ के लिए वापस जाने के लायक नहीं हैं जिसके माध्यम से आप रह रहे थे। जहाँ आप अभी हैं, भले ही यह अभी भी कठिन और कच्चा है, ठीक वही है जहाँ आपको होना चाहिए। मैं समझता हूँ कि आप खरगोश के छेद को फिर से गिराने से डरते हैं। इस समय बाहर नहीं आ पा रहा है। लेकिन, इस बार, मैं यहां हूँ, हाथ में रस्सी का मार्गदर्शन करें, और मैं आपको फिर से गिरने नहीं दूंगा। आपको बस इतना करना है कि मुझे कॉल करना है, और मैं आपकी मदद करूंगा।

मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि आप इस बेहतर तरह के प्यार के लायक हैं। यह यथार्थवादी प्यार जिसने आपको बिना शर्त अपने आप से प्यार करने के लिए सक्षम किया है। कि आप उन दयालु शब्दों के लायक हैं जो आप खुद से बोल रहे हैं, और जो आपसे प्यार करते हैं, वे जो वास्तव में परवाह करते हैं, दया के उन शब्दों को भी बोलेंगे। मुझे पता है कि आपके दिल का हिंसक रूप से कुचला हुआ आतंक आपके दिमाग में अभी भी ताजा है। इतने सालों से आपके दिमाग में जो जंग छिड़ी हुई थी, वह अब भी हताहत का कारण बनती है। मैंने भी अपने दूसरे मौके से दूर, परिचितों में वापस रेंगने की सख्त

कोशिश की। लेकिन मुझे यह भी पता था कि परिचित का मतलब दर्द होगा। मैंने जो काम किया था, उसका मतलब कुछ भी नहीं होगा,

और यह विश्वास कि मैंने दुनिया की नकारात्मकता के खिलाफ एक दृढ़ दीवार के रूप में बनाया था, दुर्घटनाग्रस्त हो जाएगा। इसलिए, मैं उसी तरीके से पहुंचा, जिस तरह से मैं आपको चाहता हूं। जब यह महसूस होता है कि शून्य आपको अंदर से चूस रहा है, जब आपको लगता है कि आपके दिमाग में युद्ध फिर से शुरू हो सकता है, जब आप प्यार के शब्दों के बजाय अपने बारे में घृणा के शब्द बोलते हैं, तो कृपया पहुंचें और मुझ पर भरोसा करें। जब आपकी सीमाएं धुंधली पड़ने लगती हैं, जब आपका मन दर्द करने लगता है, और आपको संदेह होता है कि क्या आप एक दूसरे मौके के लायक हैं, तो मुझ पर विश्वास करें। जोखिम उठाना। अपना दूसरा मौका गले लगाओ।

मुझ पर विश्वास करो।

यदि आप अपने स्वयं के दूसरे अवसर को गले लगाना शुरू करते हैं, तो शायद भविष्य में किसी बिंदु पर आप फिर से खुद को प्यार करने में सक्षम होंगे।

तुम्हें भेजना कभी न खत्म होने वाला प्यार, प्रिय अजनबी।

## दिन १ 17

'अगर मुझे कभी प्यार नहीं मिला तो क्या होगा?'  
'चिंता मत करो। फिर, प्यार आपको मिल जाएगा। '

'किस तरह?'  
'अपने रहस्यमय और जादुई तरीकों से।'

'क्यों?'  
'क्योंकि आप जैसी आत्माएं प्यार करने लायक हैं।'



## प्यार के बारे में

प्रिय अजनबी,

प्रेम एक दुर्जेय बल है जो हमें खा जाता है। प्यार कभी चोट करने के लिए नहीं था, न ही इसका मतलब नुकसान पहुंचाना था। इसका मतलब था कि अपने पोषण को बढ़ाने और

विकसित करने में मदद करना। यह हमें यह विश्वास दिलाने की शक्ति रखता है कि हम उन लोगों के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं जो हमसे प्यार करते हैं।

रोमांटिक प्रेम, जीवन की तरह, विकसित होता है। यह अपने शुरुआती चरणों में जुनून और वासना से बढ़ता है, समर्थन और नए जीवन के निर्माण के लिए, और आखिरकार, किसी के जीवन में, साहचर्य और दया में। रोमांटिक प्रेम का अर्थ है कि अपनी आत्मा को दूसरे के साथ जोड़ना। अपने साथी के साथ एक बहुत मजबूत संबंध का अनुभव करना आपको विश्वास दिला सकता है कि उनके बिना जीवन नाटकीय रूप से अलग होगा। क्या आपने किसी के साथ प्यार में पड़ने वाले कच्चे जुनून और कनेक्शन को महसूस किया है? क्या यह पहली बार है जब आपने इसे अनुभव किया है, या यह आपके जीवन में एक से अधिक बार हुआ है, किसी को प्यार करने के लिए ढूंढना सभी-उपभोग और जादुई लगता है। मुझे पता है कि कैसा लगता है, प्रिय अजनबी।

फिर भी, तनावग्रस्त या घायल होने पर, मनुष्य अनिवार्य रूप से उन लोगों पर जोर दे सकता है जिन्हें वे सबसे अधिक प्यार करते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि जो हमसे प्यार करते हैं वे हमें माफ कर देंगे। और, हालांकि वे आहत हैं, उनका प्यार उन्हें अतीत में वही देखने में सक्षम करेगा जो हमने कहा है और किया है। आप शायद उसी तरह प्राप्त कर रहे हैं, जैसे मेरे पास है। लेकिन यह नहीं है कि यह रोमांटिक प्रेम में कैसे काम करता है। जब रोमांटिक प्यार विनाश और दर्द की ताकत में बदल जाता है, जब वे आपको हड़ताल करने के लिए अपना हाथ उठाते हैं, जब वे आपको नाम से बुलाते हैं और जंगली आरोपों के चारों ओर फेंकते हैं, तो यह अब प्यार नहीं है। मुझे पता है कि उनके लिए आपका प्यार इतना महान है कि आप माफ कर दें। मुझे पता है कि आपके सीने में दर्द और आपके दिमाग में होने वाली तकलीफ उनके शारीरिक दर्द को दूर करती है

वजह। मुझे पता है कि अलग-अलग संबंधों के बारे में सोचा जाना आपको भयभीत करता है, लेकिन प्रिय अजनबी, रोमांटिक प्रेम हर समय चोट करने के लिए नहीं है। बहादुर बनी, पहला कदम उठाओ, और अपने जीवन को वापस ले लो। यह शुरुआत में कठिन होगा, लेकिन छोड़ने का मतलब यह होगा कि आपको कम से कम सच्चा रोमांटिक प्यार खोजने का अवसर मिलेगा। एक जो आपको सकारात्मकता का पोषण करता है और खिलाता है, और आपको एक बार फिर विकसित करने की अनुमति देता है। एक कि तुम तरह से पारस्परिक कर सकते हैं और साथ साझा आम जमीन।

पारिवारिक प्रेम एक प्रेम है जिसे हमें बताया जाता है वह बिना शर्त है। एक प्यार जो हमें गर्भाधान से पोषण करता है, यहां तक कि जब हम गर्भाशय में बढ़ते हैं, और वयस्कता में जब हम अपना परिवार शुरू करते हैं। पारिवारिक प्रेम शुद्ध और अच्छा होता है। यह न्याय नहीं करता है। प्रेमपूर्ण प्रेम हमारी रचना का स्रोत हो सकता है, लेकिन पारिवारिक प्रेम जीवन के माध्यम से हमारे सभी परिवर्तनों में निरंतर माना जाता है। हम सभी को अपने परिवारों से आदर्श प्रेम पाने का सौभाग्य नहीं मिला है। अपने सबसे अच्छे रूप में, यह एक मार्गदर्शक, पोषण और औपचारिक प्रेम है। यह आपको अपना जीवन शुरू करने के लिए जीविका देता है और यह आपको इसके माध्यम से जारी रखने की ताकत देता है। कुम्हार

अपनी मिट्टी को ढालने की तरह, परिवार के प्यार को कुछ सुंदर, अनोखा और अविस्मरणीय बनाना चाहिए।

मुझे पता है कि कुछ को पारिवारिक प्रेम का अनुभव करने का सौभाग्य प्राप्त नहीं होता है। कि तुम्हारी माँ, जिसने तुम्हें उकसाया था, तुम नहीं चाहती थी। मुझे पता है कि आप में से कुछ रह चुके हैं, रह रहे हैं, एक जगह पर आप बच नहीं सकते। मैं भी वहां गया हूं। जहां आपका परिवार आपको पोषण देने के बजाय आपको फाड़ने की धमकी देता है। मैं तुम्हें देखता हूं, कानों पर हाथ रखता हूं, रोता हूं, एक अलग जीवन की याचना करता हूं। रुको। इससे आप बच सकते हैं। पारिवारिक प्रेम की खूबी यह है कि आप अपना स्वयं का निर्माण कर सकते हैं, और अपने स्वयं के परिवार के पोषण में आप जान पाएंगे कि शुद्ध प्रेम क्या है। आपका नया परिवार, आपका चुना हुआ परिवार, आपको ठीक कर देगा। प्रिय अजनबी, परिवार का प्यार परिवार के सदस्यों को आपको अनुचित तरीके से छूने की अनुमति नहीं देता है। यह आपको पीटने या भावनात्मक रूप से फट जाने की अनुमति नहीं देता है। परिवार का प्यार अपने असली रूप में आपसे भीख माँगता है, इसलिए कृपया पहुँचें और उन्हें आपकी मदद करने की अनुमति दें।

दोस्तों के रूप में अपने जीवन में लाने के लिए आपने जो प्यार किया है, उससे आपको जो प्यार मिलता है, वह एक प्लेटोनिक प्यार है। आपके विश्वासपात्र, आपके चुने हुए लोग, आपकी जमात। ऐसा प्यार जिसके लिए न छल, न छुपाना, न मुखौटे की जरूरत होती है। इसका मतलब है कि आप लड़ सकते हैं, महीनों तक एक-दूसरे से बात नहीं कर सकते हैं, और फिर भी ठीक उसी तरह से उठाएं, जब आपने मेकअप किया था। ये हैं

जिन लोगों को आप अपने सबसे अंधेरे क्षणों में बुलाते हैं और जब आप सबसे ज्यादा खुश होते हैं, तब उनके साथ जश्न मनाते हैं। प्लेटोनिक प्रेम सीमाओं का सम्मान करता है। यह समझता है कि मित्रता परिवार के निर्माण के बाहर है और साथ ही साथ रोमांटिक संबंध; यह एक ऐसा रिश्ता है जो आपको नियम निर्धारित करने की अनुमति देता है। मैंने प्लेटोनिक रिश्तों से अपना पारिवारिक प्यार बनाया है।

हमेशा अपने सबसे अच्छे दोस्त में रहने का सपना देखने वाले भाई-बहन की तलाश करें, उनके बच्चों को पालने में मदद करें, और अपना परिवार बनाएँ। कोई अपेक्षाएं नहीं हैं, और इस वजह से, वहाँ माफी का एक बड़ा स्तर है और मानव दोषों के लिए स्वीकृति का एक बड़ा स्तर है। प्लेटोनिक प्रेम एक निस्वार्थ प्रेम है; यह समझता है कि प्यार आपसी है और दोनों पक्षों को लाभ उठाना चाहिए। प्लेटोनिक प्रेम अतीत की सीमाओं को धक्का नहीं देता है जो पारस्परिक रूप से तय किया गया है। यह आपको रोमांटिक प्रेम में रेखा को पार करने की उम्मीद नहीं करता है, न ही यह आपको यौन संतुष्टि में दबाव देता है। प्लेटोनिक प्रेम सहायक है, अपमानजनक नहीं। यह समझता है कि रचनात्मक आलोचना की आवश्यकता है लेकिन निरंतर आलोचना नहीं है। यह व्यक्तित्व को नहीं तोड़ता है या आत्मसम्मान को घायल नहीं करता है। जो तुम्हें दुख देना चाहते हैं, वे तुम्हें प्रेम नहीं करते।

सबसे महत्वपूर्ण प्रेम आत्म-प्रेम है। प्रिय अजनबी, आत्म-प्रेम ही एकमात्र प्यार है जो अंततः आपको जीवन में अपनी यात्रा के माध्यम से ले जाएगा। यदि आप खुद से प्यार नहीं कर सकते, तो आप कभी भी दूसरों के प्यार को पूरी तरह से स्वीकार नहीं करेंगे।



आपको जो बताया गया है उसके बावजूद, आत्म-प्रेम स्वार्थी प्रेम नहीं है। आप खुद की देखभाल करने के लिए स्वार्थी नहीं हैं। यह महसूस करने में मुझे एक लंबा समय लगा, विशेष रूप से क्योंकि हम इतने सालों के आत्म-घृणा के बाद अचानक खुद के लिए प्यार महसूस करने की उम्मीद नहीं करते हैं। हम जिस क्रूर दुनिया में रह रहे हैं, उससे बचने के लिए आत्म-करुणा आवश्यक है। खुद से प्यार करना सीखने का मतलब है कि आप जो हैं और जो भी आपके साथ हुआ है उसे गले लगाना सीखें। यह समझ और स्वीकार करना है कि आप मानव हैं, और इसलिए, किसी न किसी तरह से, मौलिक रूप से त्रुटिपूर्ण हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हैं। जब आप खुद से प्यार करना सीख जाते हैं, तो आप स्वीकार करते हैं कि आपकी खामियां आपको सुंदर और अद्वितीय बनाती हैं। अपने आप से प्यार करो, प्रिय अजनबी, सब कुछ के बारे में प्यार करो जो तुम हो। अपने आप को नकारात्मक बातें बताना बंद करें, और जो आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं उसके बारे में चिंता करना बंद करें। जान लें कि आप सभी प्रकार के प्रेम के योग्य हैं, उनके शुद्धतम, सबसे अद्भुत रूपों में।

याद रखें, प्यार एक जबरदस्त ताकत है। इसका उपयोग खुशी और खुशी, और उन लोगों की स्वीकृति के लिए करें जो आपको प्यार करते हैं। खुद से प्यार करो। कृपया। खुद से प्यार करो। हर सांस के साथ, हर धड़कन के साथ, अपने होने के हर तंतु के साथ। खुद से प्यार करो।

आज से ही अपने आप से प्यार करना शुरू कर दें, और हर दिन के बाद थोड़ा आसान लगने लगेगा।

एक प्यार करने वाले साथी से।

## दिन १ 18

मैं तुम्हारा घर हूँ,  
तुम हमेशा रहोगे  
मेरे पास वापस आ जाओ,  
हमेशा।



## परिवार के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है कि आप अपनी यात्रा के दौरान अपने परिवार , अपने मित्रों, अपने चुने हुए परिवार सहित आपकी मदद कैसे कर सकते हैं, यह सही-सही नहीं बता पा रहे हैं । मुझे

पता है कि एक बिंदु पर आपको एहसास हुआ कि आपके पास एक अच्छा जीवन था, और उन्होंने आपको वह सब कुछ प्रदान किया जिसकी आपको ज़रूरत थी और बहुत कुछ। आप कभी भी इस तथ्य का सही-सही वर्णन नहीं कर पाए थे कि ये चीजें - आप जिस घर में रहते थे, उनका प्यार, आपकी स्कूली शिक्षा, कॉलेज की शिक्षा, और आपकी नौकरी - आपके लिए एक सुरक्षा जाल थे, जो दोनों आपको दिलासा देते थे और आपको अपने अवसाद की गहराई में ले जाते थे। मुझे पता है कि सबसे लंबे समय तक उन्होंने आपको एक खुशहाल व्यक्ति के रूप में वर्णित किया था और आपके पास उन्हें बताने की हिम्मत या ताकत नहीं थी कि आप मुश्किल से अपने सिर को पानी के ऊपर रखने के लिए पर्याप्त थे। यदि यह उनके लिए नहीं था, तो आप शायद आपको नीचे खींचने वाली धाराओं के आगे झुक गए होंगे। वह धाराएँ आपके अंदर जाने और आपकी संपत्ति, आपकी हैसियत या आपको पसंद करने वाले लोगों के बावजूद आपको पकड़कर समुद्र में फेंक देती हैं। आप अपने आस-पास के लोगों को यह बताने में कभी सक्षम नहीं थे कि करंट में फंसना एक आरामदायक जगह है, यह निराशा और निराशा की भावना का एकमात्र रूप था जिसे आपने महसूस किया था। कि आप उनसे प्यार करते थे, लेकिन अब उस तरह से नहीं, जो गहन आनंद से जलता था। बल्कि, प्यार अपराध-बोध के माध्यम से दायित्व की भावना में बदल गया था।

मैं आपके विशिष्ट राक्षसों के बारे में सही ढंग से नहीं बता सकता, लेकिन मैं आपको मेरे बारे में बता सकता हूँ। मुझे पता है कि मेरे बारे में तर्कसंगत पक्ष ने समझा कि मुझे एक समस्या थी, और यह कि मेरा जीवन अन्यथा अच्छा था, लेकिन तर्कहीन भाग, मेरे राक्षसों द्वारा कब्जा कर लिया गया हिस्सा, ने मुझे बताया कि मेरी समस्या ठीक नहीं थी और मैं इसके लायक नहीं था मेरे आसपास के लोगों से मुझे जो प्यार और प्रशंसा मिली है। मैं संभवतः उस चीज़ का आनंद नहीं ले सकता जिसके मैं हकदार नहीं था। मेरे दिमाग में डिफ़ॉल्ट सेटिंग संचार कर रही थी कि जीवन बेहतर होगा

मेरे आसपास के लोगों के लिए अगर मैं अब यहाँ नहीं था। मुझे याद आया कि लोग यह कहते हुए सुन रहे थे कि आत्महत्या स्वार्थी थी, लेकिन मुझे लगा कि यह बहुत बहादुर है और मैं इतना साहसी नहीं था कि अपने परिवार को रोजाना पैदा होने वाली दुख से मुक्त कर सकूँ। उन क्षणों के माध्यम से मुझे खींचने वाली एकमात्र चीज़ यह जान रही थी कि जिस दर्द को मैं अपने जीवन में ले जाऊँगा, वह उस पीड़ा को दूर कर देगा जो मैं निरंतर होने के कारण पैदा कर रहा था।

जिस चीज़ ने मुझे दूसरी ओर खींचा वह मुझे याद था कि मैं एक बच्चे के रूप में क्या कर रहा था। मेरे पिता आसपास नहीं थे, मेरी माँ ने मुझे निर्णय लेने की सख्त कोशिश की। कैसे उसने मुझे एक नए परिवार में एक व्यक्ति के साथ एकीकृत करने की कोशिश की, जिसने स्पष्ट रूप से मेरे ऊपर अपने स्वयं के बच्चों का पक्ष लिया। मैं चाहता था कि जो मुझे किया गया था, उससे ऊपर उठकर बेहतर करने का अवसर दिया जाए। मैं अपनी माँ को माफ़ करना चाहता था, और मेरे लिए उसके प्यार और बलिदानों को स्वीकार करना चाहता था। मैं अपने सौतेले पिता को उसे अस्वीकार करने के बजाय मुझे प्यार करने का मौका देना चाहता था, और मैं अपने पिता को मुझे छोड़ने के लिए माफ़ करने में सक्षम होना चाहता था जब मुझे उसकी सबसे ज्यादा ज़रूरत थी। यह चिकित्सा के अपने मार्ग पर अंतिम बाधा को पार करने के लिए आवश्यक अतिरिक्त प्रेरणा थी।

मैं समझता हूँ कि आपका परिवार गतिशील मेरा जैसा नहीं हो सकता है। हो सकता है कि आपका बचपन एक ऐसा रहा हो, जो प्यार से भरा हो, जैसे कि मेरा सपना पूरा और पूरा परिवार था। मैं आपको अपराध बोध से भरने के लिए अपनी कहानी नहीं सुनाता; मैं समझता हूँ कि आपकी कहानी अलग है। अपने माता-पिता और परिवार से प्यार और स्थिरता हमेशा राक्षसों को अंदर करने के लिए पर्याप्त नहीं है। लेकिन मुझे यह मानना होगा कि आप अभी भी यहाँ हैं, अभी भी इसे पढ़ रहे हैं, क्योंकि वे आपकी यात्रा का एक अभिन्न हिस्सा हैं। चाहे अग्रभूमि में सक्रिय हो, या पृष्ठभूमि में चुपचाप खड़ा हो, आपके माता-पिता और परिवार आपकी वसूली में भूमिका निभाएंगे क्योंकि वे आपकी परवरिश का हिस्सा थे। हालाँकि उन्होंने आपके राक्षसों को खिलाने में योगदान नहीं दिया होगा, फिर भी वे आपको युद्ध में मदद करने के लिए मौजूद हैं। आपकी लड़ाई का मतलब यह हो सकता है कि आपको इतने लंबे समय के लिए अपने गुस्से और नाराजगी को दूर करने के लिए माफ करना होगा। आपको अपने द्वारा छोड़े गए त्याग पर काबू पाने पर काम करना पड़ सकता है। शायद आपको उनकी माफी माँगने की ज़रूरत होगी या उन्हें उस तरीके से आपसे प्यार करने की अनुमति देगा, जिसके आप हकदार हैं। एक समय ऐसा भी आ सकता है जब आपको यह तय करना होगा कि आप अपने माता-पिता और अपने परिवार को अपने जीवन में चाहते हैं, या यदि उनकी उपस्थिति केवल आपके राक्षसों को खिलाने के लिए काम करेगी। मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि कोई शर्म नहीं है

या आनुवंशिकी की परवाह किए बिना किसी को भी जाने देने में अपराधबोध, अगर इसका मतलब है कि आप ठीक करने और एक खुशहाल जीवन जीने में सक्षम हैं।

यह जान लें कि परिवार हमेशा खून के रिश्तों से नहीं बनता है, जो आपको ऊपर उठाने वाले लोगों को पीछे छोड़ देता है, या आपको छोड़ देता है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप अकेले होंगे। आपके पास ऐसे लोगों का चुना हुआ परिवार बनाने की क्षमता है जो आपको बिना शर्त प्यार करेंगे। आपके मित्र, यद्यपि आपके द्वारा रक्त से संबंधित नहीं हैं, आपके परिवार भी हैं; वे इसके माध्यम से आपकी सहायता करने के लिए वहाँ रहेंगे। भले ही आप अभी कहीं भी हों, आप अपनी परिस्थितियों से बेहतर और बेहतर होने में सक्षम हैं। यह जान लें कि, एक स्वस्थ परिवार इकाई में, आपको प्यार करने और प्यार करने की अनुमति है, और आपके पास उस प्यार को आगे बढ़ाने की क्षमता है, जैसा कि आप बढ़ते हैं और अपना खुद का परिवार बनाते हैं। यदि आप उस भाग्यशाली नहीं थे, तो मैं चाहता हूँ कि किसी दिन आपको पता चले कि कोई आपको बिना शर्त प्यार करेगा। कि उन्हें आपकी उतनी ही आवश्यकता होगी, जितनी हवा में वे सांस लेते हैं, और आपके पास आपके द्वारा किए गए गलतियों को पूर्ववत करने का मौका होगा। यदि आप अपने आप को ठीक करने की अनुमति देते हैं, तो आप बेहतर कर सकते हैं और बेहतर हो सकते हैं जितना आपने सोचा था कि आप हकदार हैं।

अपनी ओर से अपने प्रियजन के साथ, हर दिन एक कदम आगे ले जाना बहुत आसान महसूस करेगा। आपको उनकी सर्वश्रेष्ठ क्षमता का समर्थन और खुशी होगी। प्रेम को गले लगाओ। इसे महसूस करें। तुम इसके लायक हो।

किसी प्रियजन से।

## दिन 19

अगर तुम चाहो तो सब अंधेरा है  
मैं आकाश के सभी तारों को चीर सकता हूँ  
लेकिन मुझे माफ करना  
मेरा दिल तुम्हारे लिए चमकना बंद नहीं कर सकता।  
आपके पास एक तारों वाला आकाश हो सकता है  
और एक चांदनी रात  
लेकिन मुझे माफ करना  
मेरी आत्मा आपको हमेशा प्रकाश में भेजेगी।



## दोस्तों के बारे में

प्रिय अजनबी,

जब आप स्कूल जाने के लिए घर से निकले थे तो आपको बताया गया था कि आप दोस्त बनाएंगे। जब आप घर आते हैं, तो अक्सर दुखी या अकेला महसूस करते हैं, आपको

दोस्त बनाने के लिए कहा गया था। लेकिन मुझे पता है कि जो दोस्त टिकते हैं, उन्हें ढूँढना और ऐसे लोगों को खोजना जो आपकी मदद करते हैं, मुश्किल हो सकते हैं। हर कोई जीवन में जल्दी सच्ची दोस्ती पाने के लिए पर्याप्त भाग्यशाली नहीं है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप उन्हें नहीं पाएंगे। एक बार जब हम वयस्कता तक पहुंच जाते हैं, तो कनेक्शन बनाने के तरीके खोजना मुश्किल हो सकता है; अब हमारे पास स्कूल जैसी जगहें नहीं हैं जहां हम समान विचारधारा वाले लोगों से मिलते हैं। हममें से कुछ, जिनमें मैं भी शामिल हूं, उन्हें बाहर जाना मुश्किल है और अन्य लोगों के साथ नए कनेक्शन बनाने के लिए।

लेकिन उम्मीद मत छोड़ो; कोशिश करो और अपने आप को वहाँ से बाहर रखो। यदि आप अकेला महसूस करते हैं, तो जिम में शामिल होने का प्रयास करें या जिस कक्षा में आप रुचि रखते हैं उसे लेने की कोशिश करें। यदि आप संगीत का आनंद लेते हैं, तो माइक रातें खेलें। योग कक्षाओं में जाएं। एक फुटबॉल टीम में शामिल हों। कविता पाठ में भाग लें। एक चैरिटी के लिए काम करने वाले स्वयंसेवक। सामुदायिक आयोजनों में भाग लें। एक आवंटन प्राप्त करने का प्रयास करें और अन्य बागवानी उत्साही लोगों के साथ जुड़ें। हम सभी के लिए वहाँ से बाहर जाने के रास्ते हैं। हमें बस कोशिश करनी है।

सच्चे दोस्त मुश्किल से आते हैं, लेकिन उन्हें ढूँढना असंभव नहीं है। विषाक्त संबंधों के लिए समझौता न करें। आपके दोस्तों को आपको स्मार्ट बनाए रखना चाहिए - आपको और अधिक सीखने, अधिक करने, अधिक होने के लिए प्रोत्साहित करना। उनके साथ बने रहने के लिए, एक सार्थक संबंध बनाने के लिए जहां आप दोनों एक ही स्तर पर हैं, आपको सक्रिय रूप से ज्ञान और अनुभवों की तलाश करनी चाहिए। साथ में, आपको एक-दूसरे की बुद्धि और प्रगति का विस्तार करने में मदद करनी चाहिए। उन लोगों के लिए खोजें जो आपको ज़रूरत पड़ने पर उठाते हैं, बजाय इसके कि आपको बंद करने वाले लोग। उन सभी के लिए धन्यवाद करने के लिए समय निकालें जो उन्होंने आपके लिए किए हैं।

दोस्तों आप विनाशकारी स्वास्थ्य के मुद्दों से बचने में मदद कर सकते हैं और अपने अंधेरे दिनों के माध्यम से खींच सकते हैं। जब आपका समर्थन किया जाता है, जब आप बिना किसी संदेह के एक छाया के बिना जानते हैं कि ऐसे लोग हैं जो आपको अपनी बीमारी के माध्यम से ले जाने के लिए तैयार हैं, तो आपके पास जीवित रहने का एक बड़ा मौका है। आपका करियर आपके दोस्तों की वजह से फलता-फूलता रहेगा। वे आपको उन अवसरों को लेने के लिए धक्का देकर प्रोत्साहित करेंगे जो आप सामान्य रूप से नहीं लेंगे। अपने दोस्तों की वजह से, एक पदोन्नति जिसे आप आवेदन करने के लिए परेशान नहीं करते थे, अब आपका हो सकता है। जब आप अपनी बुरी आदतों को छोड़ देते हैं और जब आप अपना पहला मील चलाते हैं तो वे आपको साइड-लाइन्स से खुश करते हैं। आपके सच्चे दोस्त केवल वही चाहते हैं जो आपके लिए सबसे अच्छा हो। उनकी बात सुनो; स्वीकार करें कि वे आपकी आलोचना नहीं कर रहे हैं। खुले दिमाग से सुनो, उन लोगों के साथ संघर्ष से बचने के लिए जो आपकी सबसे अधिक परवाह करते हैं। स्वीकार करें कि वे आपको सबसे अच्छा संस्करण बनने की दिशा में मार्गदर्शन कर रहे हैं। उन्हें आप का नेतृत्व करने दें, लेकिन हमेशा नेतृत्व न करें। प्यार और मूल्यवान महसूस करने के लिए

एक और अवसर के रूप में मार्गदर्शन और समर्थन को स्वीकार करें। आपके दोस्त आपके परिवार हैं, इसलिए हो सकता है कि आज आप उन्हें प्यार करने के लिए कहें।

मित्र आपको अपने बारे में अधिक जानकारी देंगे जो आप जानते हैं। मेरे सबसे करीबी दोस्तों ने मुझे गहरे स्तर पर जानने के लिए समय लिया है, और मैं हमेशा उस समय के लिए आभारी रहूंगा, जब वे मुझे खुद से बचाने में सफल रहे। मुझे यकीन है कि आप भी उसी तरह महसूस करते हैं, प्रिय अजनबी। उन्होंने आपको अपने जीवन में रखने के लिए चुना है, और उन्होंने आपको अपने जीवन में रखने के लिए चुना है। वे आपकी ताकत और आपकी कमजोरियों को जानते हैं, और वे जानते हैं कि आपकी समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद कैसे करें। सार्थक दोस्ती आपको अपने जीवन का पुनर्मूल्यांकन करने में मदद करेगी। ये मित्र आपको आलोचनात्मक और आहत किए बिना अपने बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करने में सक्षम हैं क्योंकि वे जानते हैं कि वास्तव में क्या आपको ट्रिगर करता है। जब आप टूट चुके थे, तो वे आपके हाथ पकड़ लेंगे और असफल प्रेम के बारे में हास्यास्पद रोम-कॉम को देखते हुए वे आपका हाथ पकड़ लेंगे और आइसक्रीम के टब में डाल देंगे। और वे आपको यह बताने के लिए होंगे कि पहली बार में किसी ऐसे व्यक्ति के शोक को रोकने के लिए समय क्यों नहीं है जो आपके लायक नहीं था। वे आपको बाहर ले जाएंगे और आपका दिल बहलाते हुए आपको विचलित करेंगे, और वे आपके नए रिश्तों को मनाने के लिए वहां रहेंगे। सच्चे दोस्त वही होते हैं, जब आप एक ईमानदार राय चाहते हैं। वे वे हैं जो वसा होने के बारे में विलाप करते हुए आपको वेनिला लट्टे खरीदते हैं।

ये वे लोग हैं जो हमारे साथ जीवन के माध्यम से बढ़ते हैं, और चाहे हम कितना भी बदल जाएं, या जहां हम हैं, वे हमारे दिल में अंकित रहते हैं। मेरे दोस्त मुझे पालने में कामयाब रहे हैं; मुझे यकीन है कि तुम्हारा भी तुम्हें पागलपन के कगार से वापस लाना पड़ा है। सच्चे दोस्त वे होते हैं जिनके साथ हम बूढ़े होते हैं। जिन्हें हम अपने पोते-पोतियों के बारे में बताते हैं, और जिन्हें हम अपने बच्चों के साथ प्यार में पड़ने और अपने परिवार के साथ होने के बारे में सपने साझा करते हैं, जिससे हमारे बंधन और भी मजबूत हो जाते हैं। मेरे दोस्त और मैं उन दिनों की याद दिलाते हैं, जब हम युवा और लापरवाह थे, कि कैसे हम खेल खेलते थे और अपने शयनकक्षों में नृत्य करते थे, जो कि टीनएज के साथ आने वाले नाटकों से खुद को विचलित करने के लिए थे। वे वे हैं जो हमारे साथ चलते हैं, जो हमारे बच्चों के पैदा होने पर सबसे पहले हमारे पास आते हैं, और जो हमें छोड़ने में मदद करते हैं, जब हम छोड़ना चाहते हैं। और जैसा कि हम अपने जीवन के गोथूलि में बढ़ते हैं, वे वही हैं जो हमारे प्रियजनों के नुकसान के माध्यम से हमारा समर्थन करते हैं। वे अपने नुकसान में भी आपसे आराम प्राप्त करेंगे, जैसा कि आप उनसे करते हैं।

अपने दोस्तों को प्यार दें और उन्हें खजाना दें। एक दूसरे को उस बुद्धिमत्ता में खोजें जिसे आप खोज रहे हैं। उनके जीवन में समर्थन का एक आधार बनें और वे आपके हो सकते हैं। खुलेपन और ईमानदारी को प्रोत्साहित करें। क्षुद्र तर्कों से बचें। और अगर तुम कभी अपने को संघर्ष में पाते हो, तो बिना निर्णय के सुनो। उन्हें बिना शर्त प्यार करें और अनुग्रह के साथ अपनी असहमति के माध्यम से काम करें। नाटक और चोट का रास्ता न चुनें। एक

दूसरे के लिए दया और सहानुभूति खोजें और चीजों को ठीक करने पर काम करें। जिस तरह वे आपके जीवन में नुकसान को ठीक करने में आपकी मदद करते हैं, उसी तरह उनकी मदद करें, और मुद्दों को सुलझाने के लिए मिलकर काम करें।

हर दिन आपके लिए मजबूत दोस्ती बनाने और दूसरों के साथ बंधन बनाने का एक और अवसर हो सकता है जो आपकी दुनिया को समृद्ध करता है और आपको जुड़ाव महसूस करने की अनुमति देता है। प्रत्येक दिन को एक और मौका के रूप में लें जिससे आप प्यार करते हैं, और बदले में दया और दोस्ती स्वीकार करते हैं।

अपने दोस्त से हमेशा के लिए।

## दिन 20

देर होने से पहले व्यक्त करें,  
जाने से पहले प्यार करें,  
समाप्त होने से पहले  
महसूस करें, छोड़ने से  
पहले इसे पकड़ लें।





# SELF-AWARENESS के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं देख रहा हूँ कि तुम हर दिन सुबह उठते हो। एक नितांत आनंदहीन अस्तित्व जो असमान लगता है। आप तनाव और मन की एक नकारात्मक सीमा में जागते हैं, लड़ाई या उड़ान की स्थिति में, और आपको पता नहीं क्यों। आपके दिन की शुरुआत भी नहीं हुई है, फिर भी आप इसे डरते हैं। मुझे पता है कि, अपनी सुबह की दिनचर्या से गुजरने के बाद, आप अपने आप को अलग-थलग महसूस करते हैं- भावनाहीन नहीं, बल्कि सख्त दुखी। मुझे पता है कि आपके पास हमेशा आत्मविश्वास की कमी है; मैंने भी अपने आत्म-सम्मान पर अपनी क्षमताओं में कोई विश्वास नहीं होने या यहां तक कि जब मैं कुछ हासिल करने का जश्न मनाने की इच्छाशक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, तो इसके हानिकारक प्रभावों को महसूस किया है। मुझे पता है कि आप खुद को पसंद नहीं करते हैं, कि आप अपने स्वयं के प्रतिबिंब के साथ आंखों के संपर्क को बनाए रखने के लिए भी संघर्ष करते हैं। क्यों नहीं करेंगे? आखिरकार, दुनिया क्रूर रही है, और आपको लगता है कि आप बेकार हैं। मैं समझता हूँ, प्रिय अजनबी। अपने आत्मसम्मान के साथ संघर्ष करना और नियमित रूप से खुद पर संदेह करना ठीक है। लेकिन हो सकता है, एक बार में, यह अपने आप को उतना ही मनाने की कोशिश करने के लायक होगा जितना हम प्यार करते हैं?

आप अपने प्रियजनों को समर्थन देने के लिए अपनी सारी ऊर्जा देते हैं और अपने लिए बहुत कम छोड़ते हैं क्योंकि आप स्वयं की देखभाल के योग्य नहीं हैं। आप अपने स्वयं के सपनों पर ध्यान केंद्रित नहीं करते क्योंकि आपको नहीं लगता कि वे विचार के योग्य हैं। आप अपने दर्द और दर्द को नजरअंदाज करते हैं क्योंकि आपको नहीं लगता कि आपका स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। लेकिन यह है। अगर मैं महसूस कर पा रहा था कि मैं खुद के जीवन में आगे बढ़ना शुरू कर सकता हूँ, बजाय इसके कि मैं अपने आसपास के लोगों के लिए आगे देखूँ, तो आप भी ऐसा कर सकते हैं। और नहीं, खुद की देखभाल करना आपको स्वार्थी नहीं बनाता है। नहीं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप उन लोगों की उपेक्षा करेंगे जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। नहीं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप स्वयं शामिल हैं। इसका सिर्फ इतना मतलब है कि आपने तय कर लिया है कि आप भी महत्वपूर्ण हैं। आप आदत से बाहर रहने के बजाय इरादे के साथ आगे बढ़ने का निर्णय ले सकते हैं।

आप रास्ते में कुछ दोस्तों को खो सकते हैं, लेकिन मैं यहां 'मित्रों' शब्द का हल्के से उपयोग करता हूँ। जो व्यक्ति आपको अपने लक्ष्यों के लिए समय समर्पित करने के लिए दोषी महसूस करते हैं, वे वास्तविक दोस्त नहीं हैं। यदि वे थे, तो आपको साइड-लाइन्स से उन्हें खुश करना चाहिए, जैसा आपने उनके लिए किया है। आपको कम और कुंठित होने पर आपको अपनी जरूरत के हिसाब से पिक-अप देना चाहिए। उन्हें आपको ऊपर उठाना चाहिए, आपको नहीं फाड़ना चाहिए। मानो आप स्वयं ऐसा नहीं करते। आप किसी भी अवसर पर खुद को फाड़ देते हैं, मुझे पता है। यह याद रखने की कोशिश करें कि दूसरों को आपके साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए जैसा आप उनसे प्यार करते हैं, और अगर

कोई ऐसा नहीं कर रहा है, तो शायद आपको खुद से कोशिश करनी चाहिए। अपने आप को बिना शर्त गर्मजोशी और दयालुता दें, जिसे आप प्यार करने वाले लोगों के साथ साझा करते हैं। विचारों को प्रोत्साहित करने के बारे में सोचें और विचारशील विचारों के साथ आएं जो आपकी खुद की भलाई को आपके कार्यों में सबसे आगे रखते हैं। आप बहुत बढ़िया व्यक्ति हैं; अपने आप को देखने की कोशिश करें क्योंकि आप अपने सबसे अच्छे दोस्त को देखेंगे। मैं आपको उन लोगों के बारे में चिंतित देखता हूँ जिन्हें आप प्यार करते हैं, उनकी देखभाल करते हैं, उनके लिए आपके रास्ते से बाहर जा रहे हैं; कोशिश करो और यह अपने लिए करो। आप उस प्यार को महसूस करने के लायक हैं जिसे आप देने में सक्षम हैं।

आपको बताया गया है कि खुशी भीतर से आती है, लेकिन आप आश्वस्त हो गए हैं कि खुशी एक भ्रम है। क्योंकि भीतर, तुम केवल दुख अनुभव करते हो। अनहोनी का गहरा अहसास। इस अवस्था में, यह विश्वास करना लगभग असंभव है कि खुशी बिल्कुल भी मौजूद है। पौराणिक जीवों का पीछा करते हुए एक बच्चे की तरह, जिनके बारे में आपको कहानियां बताई गई थीं, आप अज्ञात का पीछा करते हैं, कभी भी यकीन नहीं होता कि यह सब आपको मिल जाएगा। आप एक ऐसे जीवन की कल्पना करते हैं, जहां आप खुश हों।

खुशी पाने के लिए एक हल्का-फुल्का क्षण नहीं होना चाहिए, जहां अचानक सब कुछ समझ में आता है, और आप प्यार करते हैं कि आप कौन हैं और अपने बारे में परवाह करना शुरू करें। स्व-देखभाल आपकी दिनचर्या में आए छोटे - छोटे बदलावों से शुरू होती है: हो सकता है कि आप सप्ताह में एक बार खुद बबल बाथ चलाते हों, या आप अपने सिर को साफ करने और प्रकृति के साथ फिर से जुड़ने के लिए टहलने जाते हों। अपने दिन को प्रतिबिंबित करने के लिए खुद को समय दें और आप उस पल में कैसा महसूस कर रहे हैं, इससे आप अपने बारे में अधिक जान पाएंगे। जैसे आप अपने दोस्तों से पूछते हैं कि उनका दिन कैसा गुजरा, अपने दिन के बारे में खुद से पूछें। क्या ये अच्छा था? क्या यह बुरा था? यदि यह एक बुरा दिन था, तो क्यों? क्या आप अपने लक्ष्यों पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे रहे हैं? शायद आपने उन्हें पहली जगह में कभी सेट नहीं किया। मैं वहाँ गया हूँ, चिंता मत करो। मुझे यह पसंद करने के लिए सीखने में लंबा समय लगा कि मैं कौन हूँ और अपना आत्मविश्वास बढ़ाऊँ। कोई और आपके लिए ऐसा नहीं कर सकता; केवल आप सीख सकते हैं यदि आप चाहें तो आप कौन हैं

कर रहे हैं। एक बार जब आप अपने आंतरिक संवाद सुनना शुरू करते हैं, तो शायद आप यह पता लगा लेंगे कि आपको क्या अच्छा लगता है। हो सकता है कि आप नहीं करेंगे, लेकिन आपको कम से कम एक विचार होना चाहिए, जिसे आप एक्सप्लोर करना चाहते हैं। इसमें तल्लीनता, और अपने मनचाहे कामों के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए अपना आत्मविश्वास बनाएं, भले ही जीवन हमेशा यह नहीं बताता कि आप इसे कैसे चाहते हैं। अपने अनुभवों से प्यार करना सीखें क्योंकि वे आपके अकेले हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप अपने आप को सुनें, अपने सिर में छोटी आवाज़ के लिए जो आपको अपनी नाखुशी से बाहर निकालने की कोशिश कर रही है। वह आवाज़ तुम्हारा अंतर्ज्ञान है। यह आपका संपूर्ण जीवन आपके साथ है, आपका मार्गदर्शन करता है। जब कोई स्थिति गलत या असुविधाजनक होती है, तो यह आपको एक भाव देता है जो आपको बताता है। और जब कोई स्थिति सही होती है, तो यह आपको आशा और उत्साह से भर देता है। वह आवाज़ आपका अवचेतन मन है, और यह आपको किसी और से बेहतर जानता है। अपने अंदर की आवाज़ को सुनना आत्म-जागरूक बनने और अपने आप से प्यार करने के लिए सीखने में महत्वपूर्ण है। मैं चाहता हूँ कि आप उन लोगों के साथ फिर से जुड़ाव महसूस करें, जो आप मौलिक स्तर पर हैं। मैं यह जानना चाहता हूँ कि आपके बारे में क्या सोचता है, जो आपको अपने आसपास के लोगों की तुलना में खुशी के लायक महसूस कराता है, और फिर मैं आपकी भावनाओं को नियंत्रित करने में आपकी मदद करना चाहता हूँ। मैं आपको सिखाना चाहता हूँ कि आपके जीवन में हर स्थिति पर आपकी प्रतिक्रिया कैसी है, इस पर आपका पूरा नियंत्रण है।

मैंने सीखा कि पक्षी के रूप में प्रकृति में बाहर बैठना शाम के लिए शांत हो जाता है, क्षितिज पर सूरज की स्थापना, दुनिया को सुनना, खुद को सुनना शुरू करने का एक सही अवसर है। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि यह आपके लिए काम करेगा, प्रिय अजनबी, लेकिन शायद आप इसे एक कोशिश दे सकते हैं? या जिस कक्षा में आप हमेशा भाग लेना चाहते थे, उसमें शामिल हों। कॉन्सर्ट में जाएं आपने हमेशा सोचा था कि यह अच्छा होगा। उस संग्रहालय पर जाएं। आप अपने आप को बंद कर दिया है कि सभी चीजें लंबे समय के लिए कर रहे हैं - अपनी इच्छाओं और जरूरतों के लिए विचार की कमी से, या यहां तक कि अपनी इच्छाओं की एक पूर्ण अज्ञानता से। आप खुद के साथ अच्छा व्यवहार करें और खुद से प्यार करें।

जैसा कि आप अपने स्वयं के मन को सुनने के लिए एक अच्छा तरीका निकालते हैं, अपने स्वयं के विचारों को गले लगाते हैं और अपनी दुनिया को प्यार और खुशी से भरने का कार्य करते हैं। कोशिश करें और दिन में कम से कम एक बार खुद को आईने में देखें। मैं वहाँ जा चुका हूँ; मुझे पता है कि यह कितना कठिन हो सकता है। लेकिन हो सकता है कि अगर आप अपने आप को उस तरह से देखते हैं जिस तरह से आप उन्हें प्यार करते हैं, तो आप अपने लिए कुछ प्यार महसूस कर सकते हैं, जिसे आप दूसरों को देने के लिए बहुत खुश हैं। आईने में देखें जैसे कि आप अपने सबसे अच्छे दोस्त या अपने माता-पिता या अपने भाई-बहन या अपने साथी को देख रहे थे। की ओर देखें

अपने आप को देखने के लायक होने के तरीके में, और आपके माध्यम से विकिरण करने वाली गर्मी को महसूस करें। मुझे यकीन है आप अब खुद पर मुस्कुरा रहे हैं। अच्छा है, क्योंकि खुद से प्यार करना अच्छा लगता है। अपने आप को यह समय दें कि आप यह जानने के लायक हैं कि आप कौन हैं, आप क्या चाहते हैं और आप कौन बनना चाहते हैं। उन लक्ष्यों पर काम करें; अपनी जरूरतों और इच्छाओं पर ध्यान दें। आपको केवल अन्य लोगों की तरह बताने वाली आवाज़ों को सुनना बंद करें।

यह एक अंतहीन और थका देने वाला मिशन नहीं है; हम सभी अपने दैनिक दिनचर्या में बदलाव करके और थोड़ी अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद करने के लिए

शुरुआत कर सकते हैं। पहली बाधा पर हार मत मानो; बस अपने खुद के विचारों और भावनाओं को सुनते रहें, और आप अपना रास्ता खोजेंगे। मैं इसके बारे में निश्चित हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप खुश रहें और मैं चाहता हूँ कि आप भी खुश रहना चाहते हैं।

आपको अपने प्रतिबिंब के लिए प्यार और प्रकाश भेजना।

## दिन 21

शायद इसके बारे में नहीं है  
अपने आप को पाकर,  
शायद यह बस के बारे में है  
खुद से प्यार करना।



# PURPOSE के बारे में

प्रिय अजनबी,

आप अपने आप से हाल ही में जूझ रहे हैं, यह नहीं जानते कि जीवन में आपका उद्देश्य क्या है। आपको ऐसा लगता है कि जैसे आप समुद्र में तैर रहे हैं, समुद्र में तैर रहे हैं, ज्वार की प्रतीक्षा में आपको एक अदृश्य धारा के साथ ले जाएगा जो आपको राख से धो देगी। ऐसी जगह पर जिसे आप नहीं जानते हैं, और उसमें फिट नहीं होते हैं। आपने ग्रह पर हर दूसरे प्राणी के उद्देश्य पर विचार किया है। क्यों इसे एक विशेष तरीके से डिजाइन किया गया था और कैसे इसका उद्देश्य इसे आसानी से भरता है। यह अपने अस्तित्व की स्थितियों पर कभी सवाल नहीं उठाता है या यह नहीं पूछता है कि जीवन में इसका उद्देश्य क्या है। उदाहरण के लिए, आप देखते हैं कि एक शार्क अन्य शिकारी प्रजातियों की आबादी को कम रखने के लिए बनाई गई है। इसका काम अन्य शिकारियों को खिलाना और उपार्जन करना है। यह इसके डिजाइन का एकमात्र उद्देश्य है, और यह बिना प्रश्न के, इसे आसानी से पूरा करता है।

मुझे पता है कि आपको लगता है कि मैं आपकी तुलना करने के लिए हास्यास्पद हूं, एक इंसान, एक जानवर के लिए, विशेष रूप से एक जानवर जो इसके डिजाइन में इतना बुनियादी और सरल लगता है। लेकिन इस बारे में सोचें: यदि आपने इसका उद्देश्य निकाल दिया तो क्या होगा? क्या होगा अगर आपने शार्क को पकड़ा और उसे एक टैंक में डाल दिया, उसे नियमित रूप से खिलाना ताकि उसे शिकार करने की आवश्यकता न हो? यदि आप इसे ऐसे वातावरण में डालते हैं, जहां इसे कभी भी अपनी प्रवृत्ति का उपयोग नहीं करना पड़ता है, तो क्या होगा? मुझे पता है कि यह एक जानवर है, लेकिन जीवन में इसका उद्देश्य क्या होगा? कल्पना कीजिए कि इसे कभी शिकार नहीं करना है, कभी भी इसके जीवित रहने के लिए प्रजनन या लड़ाई नहीं करनी है। सबसे पहले, आप की तरह, शार्क परवाह नहीं करेगा। सप्ताह तक, शार्क काफी बेजान शिकार को खाए जाने वाली सामग्री के साथ जाती है और खाने के लिए किसी भी ऊर्जा का खर्च नहीं करती है। लेकिन कुछ बिंदु पर, यह चिंता और तनाव के लक्षण दिखाना शुरू कर देगा। यह वृत्तों में चारों ओर तैरता है, सहज रूप से यह जानकर कि यह कुछ करने के लिए था, लेकिन न जाने क्या था। जरूरत है कि यह संतुष्ट करने के लिए yearns है

भूख नहीं, तुम देखो; यह शिकार, जानवर के ड्राइविंग उद्देश्य है। और इस उद्देश्य के बिना, यह उदास हो जाएगा और अंततः नाश हो जाएगा।

इस रूपक में शार्क तुम हो, प्रिय अजनबी। आपकी उत्सुकता और खो जाने की भावना आपके उद्देश्य की भावना से आती है जो आपके अंदर से गहरे तक अपना रास्ता बना रही है। आपके जीवन के उद्देश्य के बारे में आपके प्रश्न का उत्तर आसान नहीं है, क्योंकि कोई निश्चित उत्तर नहीं है। आप देखते हैं, आप की तरह, मैंने जीवन पर सवाल उठाया। मैंने अपने आप से सवाल किया, और इस विनम्र दुनिया के अर्थ में हम रहते हैं। जवाब के

बजाय, मुझे निराशा मिली। मैंने खुद को तड़पाया, दर्शन कक्षा के दौरान अधिक ध्यान न देने की अपनी मूर्खता को शांत करने के लिए, उन पाठों के लिए जिन्हें मैंने याद किया था या जिनकी देखभाल करने के लिए बहुत ज्यादा व्यस्त था। मैंने शोध किया और पढ़ा। मैंने उन पुरुषों और महिलाओं से परामर्श मांगा, जो इस बारे में जानना चाहते थे। इसमें से किसी ने भी जवाब के लिए मेरी भूख नहीं मिटाई। मैं आत्म-विनाशकारी हो गया, अवसाद खत्म हो गया और निराशा ने नुकसान की गहरी भावना को जन्म दिया। मैंने शोक व्यक्त किया कि मैं कौन होने वाला था, हालांकि मुझे नहीं पता था कि यह कौन था। एक दिन पहले तक, मैं एक दोस्त के पास पहुँच गया। मैंने दुख और निराशा व्यक्त की। मेरे दोस्त ने मुझे वही बताया जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ। जीवन के उद्देश्य का कोई जवाब नहीं है। कई जवाब हैं। और आपको अपने साथ सबसे दृढ़ता से प्रतिध्वनित होना पड़ेगा, क्योंकि यही आपके जीवन का उद्देश्य है।

खुशी, इस दिन और उम्र में कभी मायावी, जीवन में आपका उद्देश्य हो सकता है। जो आपको खुश करता है और उसे आगे बढ़ाने के लिए उसे खोजें। एक बार जब आपकी खुशी का स्रोत आपके लिए स्पष्ट हो जाता है, तो आप जीवन में उद्देश्य की भावना पाएंगे। याद रखें कि जो आपको खुश करता है, जरूरी नहीं कि वह मुझे खुश करे। यह भी जान लें कि दूसरे आपके उद्देश्य का एक बड़ा हिस्सा हो सकते हैं। मुझे पता चला कि दूसरों की मदद करना, यहाँ तक कि मुझे दूर से ही पूरा करना। इसने मेरे दिल में एक छेद बंद कर दिया था जो मुझे लगता था कि कभी ठीक नहीं हो सकता। खुशी और सकारात्मकता की विरासत को पीछे छोड़ते हुए- और मैं न केवल मृत्यु के बारे में बात कर रहा हूँ, बल्कि एक दिन में भी आपके पीछे - पीछे यह पुष्टि करता हूँ कि आपने यह जानना शुरू कर दिया है कि आपके जीवन का उद्देश्य क्या है। यह महसूस करना मेरे लिए विशेष रूप से कठिन था, और मैं समझता हूँ कि यह आपके लिए भी कठिन हो सकता है। लेकिन एक समाधान है - प्रेम।

खुद से जमकर प्यार करें, और दूसरों को भी इसी तरह प्यार करें। स्वीकार करें कि आप प्यार करने के लायक हैं। प्रेम एक सुरक्षा जाल है; यह गिरने के लिए एक नरम जगह है

हम आहत या थके हुए हैं। अपने आप को प्यार करने की अनुमति देना आपको जीवन के तूफानों से शरण देता है; यह निर्णय से दूर, सुरक्षित होने का एक साधन है। जब आपका भावनात्मक वातावरण सुरक्षित होता है, तो आपके पास अपने उद्देश्य का पता लगाने के लिए जगह होती है। कई लोगों ने आपको बताया है, और मैं आपको यह भी बताऊंगा, कि जीवन का उद्देश्य बनाना है। न केवल खरीदारी, बल्कि शारीरिक अभिव्यक्तियाँ और अभिव्यक्तियाँ कि आप कैसा महसूस करते हैं। कला, संगीत, नृत्य, भोजन: ये सभी रचनात्मक रूप हैं जिनका उपयोग आप यह दिखाने के लिए करते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं। चाहे वे भावनाएँ सकारात्मक हों या न हों, रचनात्मक अभिव्यक्ति का उद्देश्य जीवन का उद्देश्य है - दुखों को ठीक करना और नकारात्मकता को छोड़ना। मैं चाहता हूँ कि आप जान लें कि जीवन का उद्देश्य सकारात्मकता है। इसे फैलाने के लिए, इसे दूसरों और अपने आप से बात करने के लिए, इसे हर दिन जीने के लिए। यह भारी और मुश्किल से उल्लेख के लायक लग सकता है, लेकिन सकारात्मकता शक्तिशाली है। सकारात्मक विचारों, सकारात्मक व्यवहार और सकारात्मक कार्यों से नाटकीय

सकारात्मक परिवर्तन होता है। जीवन का उद्देश्य, प्रिय अजनबी, अपने स्वयं के जीवन का अर्थ बनाना है और फिर इसे सुंदर फल में लाना है।

मैं आपसे केवल यह पूछ रहा हूं कि आगे बढ़ने की आदत के बजाय मौजूदा अर्थों को खोजने और बनाने के इरादे से आप हर दिन जीवन जीना शुरू करते हैं। ऐसा करने से, आप अपने स्वयं के अर्थ पाएंगे और अस्तित्व के लिए अपना खुद का उद्देश्य बनाएंगे। और जब आप इस लक्ष्य के लिए प्रतिबद्ध रहेंगे, तो आप कभी अकेले नहीं होंगे।

आपको ज्ञान और धैर्य भेजना।

## दिन 22

आपको लगता है  
तुम्हारे सपने मर रहे हैं  
लेकिन यहाँ सच सपने  
कभी नहीं मरते।  
वे बस तुम्हें छोड़ रहे हैं  
जब वे थक जाते हैं तो वे  
घर बदल लेते हैं। वे  
विश्वास करते हैं  
वे बेहतर के लायक हैं  
क्योंकि सपने प्यार करने वाले होते हैं  
विचारकों से ज्यादा।



## सपने के बारे में

प्रिय अजनबी,

क्या आपको याद है कि यह सपने की तरह था? पूरे जोश के साथ यह विश्वास करने के लिए कि आप जो सपना देखते हैं वह जलता है। सपने। वे आपके जीवन का एक हिस्सा थे जब तक आप याद रख सकते हैं। जब आप एक बच्चे थे, तो आप सितारों के बीच, चाँद पर चलने और बारिश की बूंदों के बीच तैरने का सपना देखते थे जो गिरते ही नाचते थे। जैसे-जैसे तुम बड़े हुए, वैसे-वैसे तुम्हारे सपने भी। आपने वे खेल खेले जो आपने बनने की उम्मीद की थी। जब आप आखिरकार वयस्कता तक पहुँच गए, तो आपके सपनों ने आपके जीवन में क्या बदलाव लाएंगे, इस पर विचार किया। एक किशोरी के रूप में, राजकुमारों और महल के सपने आपके चुने हुए पेशे में अच्छा करने की आकांक्षाओं में बदल गए। उच्च स्तरीय वकील, सीईओ और व्यवसायी आपके आदर्श बन गए। आपने एक सफल करियर के, दुनिया की यात्रा करने का सपना देखा। शायद एक परिवार, रमणीय पिकेट की बाड़ वाले घर में।

जीवन अंततः पकड़ लेता है, और किसी बिंदु पर, कहीं, किसी ने आपको यथार्थवादी होने के लिए कहा। यह शायद दुर्भाग्य से नहीं किया गया था। यह यथार्थवादी उम्मीदों, योग्य ग्रेड या नौकरियों की कमी के बारे में चर्चा हो सकती है जो आपके सपनों को बैक-बर्नर पर डालती हैं। उदाहरण के लिए, अपने सपनों को आगे बढ़ाने और अपने ग्रेड को एक ही समय पर बनाए रखने के लिए समय की कमी से एक प्राइमर बैलेरीना बनने की आपकी उम्मीदों को कुचल दिया गया। जैसा कि आप वयस्कता में उभरे, क्या अध्ययन करने का विकल्प अब आपके सपनों के इर्द-गिर्द घूमता है, बल्कि आपके भविष्य के भुगतान की जाँच के आसपास।



और इसलिए, एक बच्चे के रूप में आपको जो कौशल सिखाया गया था, वह आपके भविष्य को चरणों और चरणों में तोड़ने में मदद करने के लिए, धीरे-धीरे आपके सपनों को मिटाना शुरू कर देता है। बहुत जल्द, उन्हें भुला दिया जाता है। वे उस कहानी की कहानी बन जाते हैं जो आपने सोचा था कि जब आप बड़े होंगे, और एक दूर की स्मृति प्रतीत होगी। कभी कभी,

आप अपने आप को बताते हैं कि आपके सपने अभी भी प्राप्त करने योग्य हैं, लेकिन अभी पहुंच से थोड़ा बाहर हैं। आप अपने बच्चों के बड़े होने पर यात्रा करेंगे, जब वे कॉलेज में होंगे, जब वे अपने सपनों का पीछा कर रहे होंगे। आप खुद को समझाते हैं कि रिटायर होने के बाद आपके पास बहुत समय होगा। लेकिन फिर, कुछ समय बाद, आप खुद को समझाते हैं कि सपने अस्वीकार्य हैं और इसलिए बेकार हैं, और अंततः उन्हें लक्ष्यों से बदल दिया जाता है। आप अपने बंधक भुगतान करने और समाप्त होने को पूरा करने के साथ अधिक व्यस्त हो जाते हैं। हम अक्सर फिर से लेबल लगाते हैं और जो हम एक बार सोचते हैं कि हमारा आदर्श जीवन होगा, खुद को आश्वस्त करना कि वे शुरू करने के लिए मूर्खतापूर्ण आकांक्षाएं थे। भविष्य के प्रति उत्साह और प्रसन्नता को अक्सर आशंका और असफलता के डर से बदल दिया जाता है। जैसे-जैसे हमारी ज़िम्मेदारियाँ बढ़ती हैं, वैसे-वैसे एक नया जीवन शुरू करने की अनिच्छा होती है। हमारे सपनों को जीने के लिए।

किसी भी बुजुर्ग व्यक्ति से बात करने के लिए समय निकालें, और वे आपको बताएंगे कि वे चाहते थे कि उनकी आकांक्षाओं का पालन करने का साहस हो। उनके सपनों को जीने के लिए। राजकुमारी बनने के सपने या सितारों के बीच तैरने के सपने नहीं, बल्कि वे जो हासिल किए जा सकते थे। उन लोगों की तुलना में अधिक शिक्षक नहीं हैं जो पहले से ही अपना अधिकांश जीवन जी चुके हैं। उन लोगों में प्रेरणा प्राप्त करें जो पुराने और समझदार हैं, और अपने सपनों को जगह देने के लिए आवश्यक कदम उठाएं। उन्हें सुनें, उनके ज्ञान से आकर्षित करें, और अपने लक्ष्यों को पुनः प्राप्त करें। अपने स्वयं के सबसे बड़े वकील बनें। सपने, कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप उन्हें कैसे परिभाषित करते हैं, प्राप्त किया जा सकता है यदि आप उस काम में लगाने के लिए तैयार हैं जो आवश्यक है। खुद से सकारात्मक बोलें; आशा और सपनों से भरे लोगों के लिए भय और आशंका की बातचीत से अपने आंतरिक संवाद को बदलें। विश्वास करना शुरू करें कि आपके पास एक विकल्प है और उस तक पहुंचना है जो आपके समझ में है।

छोटा शुरू करो। अपने सपने को प्राप्त करने के लिए प्रत्येक दिन का एक हिस्सा समर्पित करें। अपने सपने को एक वास्तविकता बनाएं, कम से कम कागज पर। सफल होने पर आप जो हासिल करने की उम्मीद करते हैं उसका एक विज़न बोर्ड बनाएं। सुनिश्चित करें कि यह हर दिन दिखाई देता है और अपने आप को उस पर रहने की अनुमति देता है। फिर, उस पर कार्रवाई करें। अपने आप को समझाएं कि आप अपने दिमाग में जो कुछ भी कर सकते हैं उसे करें और अपने आप को किसी भी चीज से विचलित न होने दें, जो आपको अपने सपने के करीब नहीं लाती है। आप जो चाहते हैं, उसी तरह से कल्पना करें, जैसे आपने बच्चे होने पर किया था। जब आप रात में अपनी आँखें बंद करते हैं, तो अपने आप को बताएं कि आपके लक्ष्य प्राप्त करने योग्य हैं। नकारात्मक विचारों को अपने दिमाग में प्रवेश न करने दें।

उसी तरह, नकारात्मक लोगों को आपको हतोत्साहित करने की अनुमति न दें। आप कुछ लोगों को खो सकते हैं जिन्हें आपने रास्ते में अपना दोस्त माना है, और यह ठीक है। बड़े विचारक और बड़े सपने देखने वाले लोगों को पसंद करते हैं। वे समझते हैं कि स्थिर नौकरी पकड़ना आपके सपनों को हासिल करने में सक्षम नहीं है। याद रखें कि आपके पास अपने दिन में हर किसी के समान समय है। यह आप अपने दिनों के साथ करते हैं जो आपके सपनों को वास्तविकता में बदल देगा। जब चीजें आपके रास्ते पर नहीं जाती हैं, तो किसी को दोष देने के बजाय समाधान की तलाश करें। अपनी योजनाओं को गति में सेट करें और उत्साह के साथ हर सफल कदम को नमस्कार करें। अपने आप को शाबाशी दो; अपने आप को कभी न बांधें। जिम्मेदारी लें, न केवल अपनी सफलताओं के लिए बल्कि अपनी असफलताओं के लिए भी। समझें कि असफलता सफलता का अभिन्न अंग है। हासिल किए गए हर सपने के पीछे वे बाधाएँ हैं जिनसे निपटा जाना था। बाधाओं के अलावा और कुछ भी नहीं के रूप में सेटबैक का इलाज करें। याद रखें कि किसी भी बाधा को थोड़ा रणनीतिक और दिशा में बदलाव के साथ दूर किया जा सकता है। इतनी छोटी चीज़ों में मत फँसो कि तुम बड़ी तस्वीर देख पाओ। अपने आप के साथ सौम्य रहें, और अपने सपनों को प्राप्त करने के लिए अपनी यात्रा के माध्यम से सीखने और बढ़ने की अनुमति दें। असफलता से डरो मत। असफलता सफलता का एक अनिवार्य हिस्सा है।

जब चीजें आपके द्वारा अपेक्षित तरीके से काम न करें तो आशा न खोएं। आप विकसित और विकसित हुए हैं; अपने सपनों को ऐसा करने की अनुमति दें। इस तथ्य से सावधान रहें कि सभी मनुष्यों में सृजन की क्षमता है। जिन लोगों ने आपको यथार्थवादी बताया, उनकी सलाह को सुनकर आप अस्थायी रूप से अपने भाग्य को ढालने की क्षमता खो सकते हैं। अपने सपनों को पुनः प्राप्त करना अभी भी संभव है। एक पत्रिका बनाएं, अपनी प्रगति को ट्रैक करें, और हमेशा अपने आप से सच्चे रहें। एक व्यक्ति के रूप में अपनी प्रामाणिकता को स्वीकार और गले लगाओ, और फिर इसे अपने लाभ के लिए उपयोग करें। अपने दिल में आग को जलने न दें। समय किसी के लिए नहीं रुकता। सपने देखने की अपनी क्षमता पर राज करने के लिए, इस क्षण से बेहतर कोई समय नहीं है। अब अपना टिकट बुक करें। दुनिया की सैर। उस सब कुछ का अनुभव करें जो आपने कभी सपना देखा है, और सबसे ऊपर, कभी भी सपने देखना बंद न करें। स्वप्न बड़ा, स्वप्न स्पष्ट। सपना, सपना, सपना।

आज सपने देखना शुरू करें और आपका कल थोड़ा उज्ज्वल दिखने लगेगा।

अपने सपनों को जगाने के लिए आपको रचनात्मकता भेजना।

प्यार करना, बचना और मुस्कुराना  
सबसे कठिन हैं लेकिन  
सबसे सुंदर चीजें करने के लिए।



## हार्ड काम के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं आपको जीवन से संघर्ष करते हुए देख रहा हूं, सोच रहा हूं कि यह इतना कठिन कैसे हो गया। कड़ी मेहनत का सिद्धांत हमें बचपन से दिया जाता है। मुझे याद है कि अगर मैंने कड़ी मेहनत की, तो मैं सफल रहूंगा। कुछ भी शामिल है कि बलिदान में सबसे अच्छा किया जा रहा है। मुझे अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए धक्का दिया गया, और मुझसे उम्मीद की गई कि मैं कड़ी मेहनत करूंगा। मेरे लिए, कड़ी मेहनत करियर और शौक से लेकर

रोजमर्रा के कामों से जुड़ी थी। मैं यह विश्वास करते हुए बड़ा हुआ कि, बहुत प्रयास और धीरज के साथ, मैं जो कुछ भी करने के लिए तैयार हूँ, उसमें उत्कृष्टता हासिल कर सकूंगा। और जब मैंने कोने को वयस्कता में बदल दिया, तो मुझे विश्वास था कि वे सराहनीय गुण थे। लेकिन आप की तरह, मुझे जल्दी पता चला कि कड़ी मेहनत ने सफलता को परिभाषित नहीं किया है। वह मेहनत न केवल सफलता की मानक परिभाषा पर लागू होती है। जब मुझे पता चला कि, सफलता का मतलब बहुत अधिक है।

मैं समझता हूँ कि आपके क्रश डिप्रेशन से लड़ने में जितनी मेहनत लगती है। हर सुबह काम करने के लिए खुद को खींचने के लिए आपके आत्मघाती विचारों को तोड़ना कड़ी मेहनत है। वह मेहनत आपके चेहरे पर मुस्कान ला रही है और उम्मीद कर रही है कि आज का दिन अच्छा रहेगा। कि तुम अनंत काल की तरह प्रतीत होने के लिए जीवित रहने के लिए लड़ रहे हो। मुझे पता है कि आपके दिमाग से लड़ते हुए, आपके सिर की आवाज़ जो बताती है कि आप बहुत अच्छे नहीं हैं और यह वास्तव में मायने नहीं रखता अगर आप मौजूद नहीं हैं, तो थकावट हो रही है। मैं समझता हूँ कि अवसाद को गंभीरता से नहीं लिया जाता है, नियोक्ता अक्सर समझ नहीं पाते हैं और दोस्तों को शायद ही कभी पता चलता है कि आपने जीने की सारी इच्छा खो दी है। क्योंकि मैंने इसे भी छुपाया था। मैं उस रौने को भी अपने मुँह में डाल लेता था, जिससे मुझे अपनी हताशा का सामना करने में मदद मिलती थी। इसने मुझे कमजोर और अपर्याप्त महसूस कराया। क्योंकि मैं दूसरे पक्ष से होकर आया हूँ, मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि आपको कोई फर्क नहीं पड़ता। कि आपके बिना दुनिया खराब हो जाएगी। वह मेडिकल मांग रहा है

हस्तक्षेप कमजोर नहीं है। कि आप बहादुर हैं और ऐसा करने के लिए मजबूत हैं। इन सबसे ऊपर, यह जान लें कि मैं आपकी मेहनत को मानता हूँ।

मैं देखता हूँ कि सुबह उठने के आपके प्रयास का हर औंस लगता है। यह काम करने के लिए अपने आवागमन पर अपना रास्ता खोना आसान होगा, लेकिन नौकरी खोने का विचार आपको घबराहट से भर देता है। आप ऐसा महसूस करते हैं कि आसपास बहुत सारे लोग हैं, जो आपके बारे में पहले से कहीं ज्यादा जानते हैं, और यह कि वे आपको निरर्थक, बेकार और बदली महसूस कराते हैं। मैं समझता हूँ कि सेवानिवृत्ति के बारे में चिंतन करने में कड़ी मेहनत लगती है, न कि यह जानने के लिए कि क्या ये सभी कार्य आपके जीवन के शेष समय में आपका समर्थन करेंगे। मैं आपको दुर्बल भय से निपटने के लिए अपने हाथों को मुट्ठी में दबाते हुए देखता हूँ कि आप अपनी नौकरी खो देंगे। यह चिंता कई बार इतनी प्रबल हो जाती है कि आपको पता ही नहीं चलता कि आप बच पाएंगे। आपने अपने सिर में इतनी बार छोड़ दिया है कि यह आपकी सारी ऊर्जा लेता है बस हर दिन दिखाने के लिए और वह करें जो आपसे अपेक्षित है।

मैं आपको सुनता हूँ जब आप मुझे बताते हैं कि कड़ी मेहनत उन कार्यों पर ले रही है जो आपको सौंपे भी नहीं जाते हैं, इसलिए नहीं कि यह अपेक्षित है, बल्कि इसलिए कि आपको प्रासंगिक महसूस करने की आवश्यकता है। इन अतिरिक्त कार्यों के बिना, आप अपने अंदर के खालीपन से डरते हैं, आप पूरे उपभोग करेंगे। या इससे भी बदतर, यह

आपके दिमाग में नकारात्मक विचारों को अधिक स्थान देगा। मैं देख रहा हूँ कि व्यक्ति होने के नाते हर कोई अपने अतिरिक्त काम के साथ आता है और भावनात्मक समस्याएं न केवल शून्य को भर देती हैं, बल्कि आपको भावनात्मक रूप से भी नालियां बना देती हैं। मुझे आपको यह जानने की जरूरत है कि मैं आपके प्रयास और आपकी मेहनत को देखता हूँ। मुझे पता है कि यह महसूस करना कैसा लगता है कि, अधिकांश समय, चाहे आप कितनी भी मेहनत कर लें, यह आपको सफल होने की स्थिति में रखने के लिए पर्याप्त नहीं होगा। मुझे यह पता है क्योंकि मैं भी हर समय एक विफलता की तरह महसूस करता था। जब आप असफलता के इस निरंतर भाव से लड़ते हैं तो आप अकेले नहीं होते हैं, कभी भी अच्छा नहीं होने पर। मैं समझता हूँ कि इसका कोई मतलब नहीं है जब दूसरे कहते हैं कि आप सफल हैं। क्योंकि कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे आपकी उपलब्धियों को कैसे देखते हैं, आप कभी भी पर्याप्त महसूस नहीं करेंगे, अकेले सफल होने दें।

मुझे पता है कि आप कभी-कभी ऐसा महसूस करते हैं कि आपकी त्वचा का रंग, वह लिंग जिसे आप जन्म के समय सौंपा गया था या आपकी यौन अभिविन्यास हमेशा आपके खिलाफ गिना जाएगा, और यह कि आपको ढोंग करने के लिए आभारी होना कठिन काम है। महत्व की। चाहे आप कितनी भी मेहनत कर लें, खुद को लगातार साबित करते रहें, आप कभी भी उनके लिए या खुद के लिए पर्याप्त नहीं होंगे। मैं तुम्हें अलगाव में रोते हुए सुनता हूँ क्योंकि लोग अंदर हैं

सत्ता के पदों को लगता है कि यह उनका अधिकार है कि आप उन्हें बेइज़्जत करें और वे आपको अशुद्धता से पीड़ित कर सकते हैं। उन छतों से चिल्लाने की ज़रूरत को दबाने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है जिन्हें आप पीड़ित कर रहे हैं, और अपने स्तर पर खुद को कम करके प्रतिशोध की इच्छा का विरोध करना और भी कठिन है। अन्य मनुष्यों के कार्यों के लिए एकमात्र जिम्मेदारी वहन करना और उन्हें नाराज किए बिना अपनी भावनाओं से निपटना कठिन काम है, जबकि आप अभी भी अपने लिए जीवन जीने की कोशिश कर रहे हैं। मैं देखता हूँ कि आप अपने समुदाय में चैंपियन प्रेम और दूसरों के लिए धैर्य और स्वीकृति के लिए कितना प्रयास करते हैं .. यह उन लोगों की सोच को बदलने के लिए कितना प्रयास करता है, जो एक अंतर्निहित घृणा के अलावा कुछ नहीं जानते हैं!

इन सबके जरिए कड़ी मेहनत से मुस्कुराने की उम्मीद की जा रही है। जीवन की यह अराजक भंवर, और पूर्णता हमें उम्मीद थी। मुझे पता है कि, सबसे बढ़कर, लोगों को यह समझाना कठिन काम है कि कड़ी मेहनत की परिभाषा वह नहीं है जो वह हुआ करता था। यह अब उपलब्धि या स्थिति के बारे में नहीं है। कड़ी मेहनत जीवित रहने के बारे में है। जीने की इच्छा के बारे में, जिन्हें आप प्यार करते हैं, उनके लिए प्रदान करने की क्षमता और वास्तव में एक टुकड़े में दिन के माध्यम से प्राप्त करने में सक्षम होना चाहिए। कड़ी मेहनत सामाजिक मानदंडों के अनुरूप नहीं है। जीवित रहना, विश्वास करना सीखना और विश्वास अर्जित करना, और सिर्फ संयमित होना, कठिन काम है। मैं समझता हूँ कि, प्रिय अजनबी, और मैं आपकी कड़ी मेहनत को स्वीकार करता हूँ।

हो सकता है कि आप अपनी मेहनत को स्वीकार करके और खुद को मनाकर आज की शुरुआत कर सकें। यह रातोंरात नहीं होगा, लेकिन उस समय में कड़ी मेहनत थोड़ी आसान लग सकती है।

एक साथी मेहनती से।

## दिन 24

सफलता की कहानी होनी चाहिए  
आप अपने बच्चों को बताएंगे  
चीजों के बारे में  
इससे आपको खुशी हुई।



# SUCCESS के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है कि आपने अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए बहुत प्रयास किए हैं। आपने सभी सलाहों का पालन किया है और आपने खुद को उस मुकाम तक पहुँचाया है जहाँ आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर चुके हैं। फिर भी आप अभी भी नहीं जानते कि आपने सफलता प्राप्त की है या नहीं। मैं आपको संघर्ष करते हुए देख रहा हूँ, काफी समझ नहीं है कि वास्तव में सफलता क्या है। यह नहीं जानते कि क्या आपकी कड़ी मेहनत के परिणामस्वरूप एक उपलब्धि है जो पूरी तरह से आपकी है, या अगर यह वास्तव में एक सफलता है जिसे आपको अपने जीवन में दूसरों के साथ साझा करना चाहिए।

मैं जानता हूँ कि आप दूसरों की राय को महत्व देते हैं, लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप यह मानें कि आपकी राय भी मायने रखती है। यह, वास्तव में, यह आपकी सफलता की राय है और आप इसे कैसे प्राप्त करेंगे जो सबसे अधिक मायने रखता है। कि लोग सफलता को अलग तरह से मापते हैं और असफलता का माप बहुत भिन्न होता है। इसलिए, आपकी राय और आपकी माप केवल एक चीज होनी चाहिए जो आपके जीवन में आगे बढ़ने के लिए मायने रखती है। मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि आप सफलता को कैसे परिभाषित करेंगे। आपके पास एक परिभाषित प्रारंभिक बिंदु है, लेकिन फिनिश लाइन कभी भी स्पष्ट नहीं होगी। तथ्य यह है कि आप जीवित हैं, श्वास, मैथुन और खुश आज का मतलब है कि आज सफल रहा है। जब आप नकारात्मकता और आत्म-हानि के बिना एक दिन के माध्यम से प्राप्त करते हैं, और आप कह सकते हैं कि आप अपनी आँखें इसके अंत में बंद करने के लिए खुश हैं, तो आश्चर्य रहें कि यह एक अच्छा दिन रहा है। जब आप पूरी रात अपने बिस्तर पर टॉस और उत्सुकता से नहीं करते हैं, तो आपने सफलता हासिल की है। ये मील के पत्थर हैं सफलताओं। और जैसे-जैसे उनके बीच की दूरियाँ बढ़ती जाती हैं, जैसे-जैसे आप अधिक महत्वाकांक्षी लक्ष्य तय करते जाते हैं, आपको मिलने वाली सफलता अधिक होती जाएगी। उस सफलता को न केवल आपकी खुश रहने, संतुष्ट रहने और पूरी करने की क्षमता में मापा जाएगा, बल्कि आपके जीवन में जो आप करना चाहते हैं उसके खिलाफ भी। मैं इस प्रक्रिया के माध्यम से आपका समर्थन करना चाहता हूँ। आपको बदलने और बढ़ने और स्थायी रूप से खुश रहने में सक्षम बनाने के लिए। मैं बनना चाहता हूँ

वहाँ के लिए आप-पर सफल वसूली करने के लिए अपना रास्ता, अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त है, और नए आप बनने के लिए पर हर एक कदम है।

मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि सफलता का मतलब है कि आप तक पहुँच बना रहे, इसके लिए आपको उस परिवर्तन को अपनाने की जरूरत है जो आपके साथ हो रहा है। मैं चाहता हूँ कि आप सकारात्मक विचारों और सकारात्मक आंतरिक संवाद के साथ अपने दिमाग को पोषण देने के लिए अपने स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना जारी रखें। मैं नहीं चाहता कि आप खुद को नकारात्मक सोचने की अनुमति दें। अपने मन को ज्ञान से

भरते रहें। पढ़ने पर ध्यान दें और कभी भी सीखना बंद न करें। आपके ज्ञान का विस्तार करना आपकी सफलता के शुरू होने का एक कारण था, और लगातार ऐसा करना आपके हर दिन सफलता की संभावना को बढ़ाता है। प्रत्येक दिन के अंत में अपने मन को साफ करना जारी रखें ताकि आप शांत रहें और कल ताजा और स्फूर्ति महसूस कर सकें। अपने जीवन में वापस रेंगने के लिए शर्म या अपराध की अनुमति न दें; आत्म प्यार प्रशंसा के हकदार हैं। पता है कि अपराध और शर्म भारी भावनाओं का प्रवेश द्वार है जो आपको अविश्वसनीय रूप से अंधेरे रास्ते पर ले जाएगा। कृपया, प्रिय अजनबी, अपने मानसिक स्वास्थ्य का पोषण करना जारी रखें। याद रखें कि सफलता के लिए एक निरंतर चलती लाइन है, और यह कि इसका पीछा करने के लिए अविश्वसनीय रूप से पूरा किया जा सकता है।

मैं आपके साथ चलना चाहता हूं क्योंकि आप जीवन में सक्रिय रूप से अपने उद्देश्य की तलाश करते हैं, लेकिन मैं यह भी चाहता हूं कि आप यह याद रखें कि हर किसी का उद्देश्य अलग है और आपका वह है जो आपके जीवन के इस चरण में आपके साथ सबसे अधिक दृढ़ता से गूंजता है। सफलता की फिनिश लाइन की तरह, आपके बढ़ने पर यह बदल जाएगा। यह कभी न भूलें कि आपने जिस खुशी में इतनी मेहनत की है वह आपके उद्देश्य का हिस्सा है, और यह अक्सर आपको उस मार्ग पर मार्गदर्शन करेगा जो आपको आपके नए उद्देश्य तक पहुंचाता है। दूसरों के साथ अपने उद्देश्य की तुलना न करें, और याद रखें कि आपकी सफलता को उनके खिलाफ कभी नहीं मापा जा सकता है। आप उन्हें मील के पत्थर के रूप में उपयोग कर सकते हैं, लेकिन उपायों के रूप में कभी नहीं। उन लोगों को याद रखें जो चलते समय आपके साथ खड़े थे, और समझते हैं कि वे आपकी वर्तमान सफलता के साथ-साथ आपकी भविष्य की उपलब्धियों में महत्वपूर्ण कारक बने रहेंगे। वे वे लोग हैं जो आपके पास सलाह और उत्थान के लिए पहुंचते हैं। वे ऐसे लोग हैं जो आपको सबसे अधिक आवश्यकता होने पर आपका समर्थन करेंगे। वे, मेरी तरह, आपकी सफलताओं में आनंदित होते रहेंगे। उनकी सराहना करें और उन्हें आपका मार्गदर्शन करने की अनुमति दें। समझें कि वे आपकी आलोचना नहीं कर रहे हैं; वे केवल आपकी अगली जीत का जश्न जल्द से जल्द मनाना चाहते हैं, जैसा कि आप अपनी सफलता में निवेश करते हैं।

मैं चाहता हूं कि आप जान लें कि, सफलता के रास्ते में मुझे कई झटके लगे हैं, मैं आपकी सलाह लेने के बारे में आपकी आशंका को समझता हूं। मैं जानने के लिए क्या मेरी तनाव मेरी रक्षा की चिकित्सा वातावरण के बाहर थे, और का सामना उन्हें सिर पर या उनसे बचने जहां संभव हो। मैंने महसूस किया कि आखिरकार जो बात हुई वह उन तनावों को दूर करने की क्षमता सीख रही थी। इसने मुझे अपने समर्थन प्रणाली से कुछ मदद के साथ अपने मुद्दों को हल करने में सक्षम बनाया, और मुझे सभी तरह से असफल होने से रोकने में मदद की। वह अपने आप में एक सफलता थी। मैं चाहता हूं कि आप पीछे मुड़कर देख सकें और यह मना सकें कि आप कितनी दूर आ गए हैं क्योंकि इसका मतलब है कि आप सफल हुए हैं और सफल होते रहेंगे। सफलता, प्रिय अजनबी, जो कुछ भी आप इसे परिभाषित करते हैं। यह जश्न मनाने।



यह रातोंरात नहीं होगा; जैसे ही आप निर्णय लेंगे आप सफल महसूस नहीं कर पाएंगे। उस बिंदु तक पहुंचने में काम लगेगा, लेकिन जब आप करते हैं, प्रिय अजनबी, आप हर उस अवसर को लेना शुरू कर देंगे जो आपके लिए खुद को मनाने का तरीका आता है।

अपने समर्पित जीवन कोच से।

## दिन २५

आप अपनी उन सभी  
विफलताओं का योग नहीं हैं,  
जो आपने आजमाई।



## विफलता के बारे में

प्रिय अजनबी,

उन्होंने आपको बताया कि असफलता के बिना कोई सफलता नहीं हो सकती है। यह विफलता, वास्तव में, सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह एक आवश्यक बुराई है, अंततः अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जमीनी कार्य। कि लायक कुछ भी आसान नहीं आता है। उन्होंने कहा कि असफलता पर आपकी प्रतिक्रिया आपके चरित्र का सही माप होगी। उनके पास कहने के लिए बहुत कुछ है, लेकिन वे आपके सिर में नहीं हैं। वे नकारात्मकता के सेसपूल में नहीं रहते हैं जो कि आपका दिमाग है। वे अपर्याप्तता की निरंतर भावना से नहीं लड़ते हैं, या डर है कि हर प्रयास अभी तक एक और विफलता का परिणाम देगा। वे अपनी खामियों को स्वीकार करने के लिए संघर्ष नहीं करते हैं, सुबह उठकर इस भावना के साथ कि वे एक नपुंसक हैं। कि उन्हें दुनिया में योगदान करने के लिए एक झूठ है, या इससे भी बदतर है, कि वे एक पूर्ण धोखाधड़ी हैं।

उन्होंने कहा कि आपको अपनी विफलता से बाहर निकलने के लिए वकील की तलाश करनी चाहिए। उन्हें क्या पता; उन्होंने आपको एक कुरसी पर बिठाया है। वे पहले से ही आपको एक सफलता के रूप में देखते हैं। उनका मानना है कि आप खुद को उठा चुके हैं और दूसरी तरफ से उभरे हुए हैं। आपके लिए यह विफलता, एक मामूली झटका है। प्रक्रिया का हिस्सा। सच्चाई ज्यादा दर्दनाक है। आप अपना समय हर उस दोष का विश्लेषण करते हैं जिसमें आप विश्वास करते हैं कि आपके पास है। आप हर हार पर भरोसा करते हैं, अपनी कमजोरियों पर ध्यान देते हैं और खुद को सजा देते हैं। जब तक आप बिस्तर पर नहीं जाते, थक कर हार जाते हैं, तब तक आपके भीतर का आलोचक आपको आत्म-शिथिलता की और गहरी और गहरी खींच लेता है। आप अपने आप से कहते हैं कि कल एक बेहतर दिन होगा। वह कल तुम सफल हो जाओगे। लेकिन नींद आपको कोई राहत नहीं देती है। आप छत पर घूरते हैं, और आपके दिमाग में जो दाग है, वह आपके पास मौजूद हर चीज की खंडित तस्वीरें बजाता है, जो आपके लिए पर्याप्त थीं। आपके दिल का छेद चौड़ा हो जाता है, और धीरे-धीरे, आप यह मानने लगते हैं कि आप पूरी तरह से बेकार हैं। आप लूप को रोकने के लिए पूरी कोशिश करते हैं

आपके दिमाग में खेलता है। नींद नहीं आती। आप अगले दिन शुरू करते हैं- थका हुआ, बेकार महसूस करना और अवसाद में फिसल जाना। आपको ऐसा लगता है जैसे आपके लिए कोई जगह नहीं है। आपका परिवार, आपके दोस्त और आपकी नौकरी आपके बिना बेहतर होगी।

ऐसे कई दिन रहे हैं जब आपको लगता है कि आप इसमें फिट हो सकते हैं। यह दिन एक सफल हो सकता है। आप दिन की शुरुआत खुद की तुलना दूसरों से करते हैं। मुझे पता है कि आपने सकारात्मक रहने की पूरी कोशिश की है, खुद को सर्पोट होने से रोकने के लिए। लेकिन आप जानते हैं, गहराई से, कि एक गलती, एक तुलना, या एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचा, जिसने आपसे बेहतर किया है, आपको अवसाद में गुलेल करने की क्षमता है।

अपर्याप्तता की भावना आपके दिमाग में निर्माण से आगे निकल जाती है। आप जानते हैं कि आपका दिमाग खेल खेल रहा है, जो आपको विश्वास दिलाता है कि यह सच नहीं है। लेकिन मुझे यह भी पता है कि आपकी सच्चाई उनके द्वारा देखे जाने से अलग है। मैं आपको संघर्ष करते हुए देख सकता हूँ। उस चिंता को नीचे धकेलना, जो आपको अपनी अगली परियोजना को त्यागने की धमकी देती है, आपको किसी भी अधिक जिम्मेदारी को लेने से बचने के लिए काम से घर भेजती है। आपका दिल आपके सीने में धंस जाता है। भय नियंत्रण में लेता है। मुझे पता है कि आप सुखियों में नहीं रहना चाहते। आप जो कुछ कर रहे हैं उसके भरोसे के दायरे से बाहर कुछ भी नहीं सौंपा जाना चाहते हैं। और आपके लिए, आत्मविश्वास आसानी से नहीं आता है। यह खुद को समझाने के लिए एक दैनिक संघर्ष है कि आप अपने जीवन में कहां हैं इसके योग्य हैं। आप विश्वास नहीं करते कि आपके जीवन में लोगों को आपके जैसे व्यक्ति की आवश्यकता है। आपने खुद को आश्वस्त किया है कि आप बेकार हैं। आपकी सभी विफलताओं के योग से अधिक कुछ नहीं।

सच है, आप इसके लायक हैं। आप अपनी असफलताओं से अधिक हैं। आप निश्चित रूप से अपनी राय से बेहतर हैं। अपनी उपलब्धियों की सूची लिखें, चाहे उनका आकार कैसा भी हो। जब आपको लगता है कि आपका दिमाग आपकी विफलताओं को ठीक करना शुरू कर देता है, तो अपनी सूची को बाहर निकालें। इसे पढ़ें; अपने आप को आश्वस्त करें। अपने आप को साबित करें कि विफलता केवल एक हिस्सा है कि आप कौन हैं और आपने क्या किया है। अपनी नौकरी को एक दैनिक पीड़ा के रूप में देखने के बजाय, अपने आप को उस पेडस्टल पर रखें जिसे दूसरों ने आपके लिए रखा है। एहसास करें कि आप अपनी कंपनी के संचालन का एक अभिन्न हिस्सा हैं। अपने अतीत की उपलब्धियों के बारे में याद दिलाने की अनुमति दें। वे अतीत में हो सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वे अब प्रासंगिक नहीं हैं। यह जानकर कि आप उन्हें पूरा करने में सक्षम थे, आपको यह महसूस करने में मदद करेगा कि आप अभी भी एक सक्षम व्यक्ति हैं। मैं

जानते हैं कि प्रतिस्पर्धी दुनिया में दूसरों से अपनी तुलना नहीं करना मुश्किल है। मैं समझ गया। लेकिन आपको रुकना होगा।

आप पूरी तरह से अद्वितीय हैं, और उसके कारण, आपके पास कुछ ऐसा है जो अन्य लोग नहीं दे सकते हैं। संभावना है, जिस व्यक्ति की आप खुद से तुलना कर रहे हैं, वह असफलता की भावना से जूझ रहा है क्योंकि वे खुद को आपके खिलाफ माप रहे हैं। मुझे पता है कि, एक बार जब आपकी अपर्याप्तता की भावनाएं लूप पर खेलना शुरू कर देती हैं, तो अपने आप को इससे बाहर निकालना मुश्किल होता है। आपके बारे में हर नकारात्मक सोच के लिए, एक सकारात्मक सोचें। यह डरावना है, मुझे पता है। लेकिन पैटर्न दोनों तरीकों से काम करता है। मुझ पर विश्वास करो। जितना अधिक आप सकारात्मकता के साथ अपने बारे में सोचते हैं, उतना ही स्वयं के सकारात्मक भागों को देखना आसान होगा। तक पहुँच। जो लोग आपसे प्यार करते हैं, उन्हें आपकी मदद करने दें। उनसे बात करें और उनसे पूछें कि क्या वे आपके बारे में ऐसा ही महसूस करते हैं। संभावना है, वे आपको बताएंगे कि आप पूरी तरह से बंद हैं। बाहर पहुंचते समय, उन लोगों से बात करना सुनिश्चित करें जो आपको अच्छी तरह से जानते हैं। जो लोग आपके

इतिहास का हिस्सा रहे हैं वे आपको उन उपलब्धियों के बारे में याद दिलाने में सक्षम होंगे जिन्हें आपने महसूस नहीं किया था वे महत्वपूर्ण थे। कभी भी अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करना बंद न करें। उन्हें छोटे, आसानी से प्राप्त करने योग्य चरणों में तोड़ दें। अपनी प्रशंसा करें। कभी भी अपनी तारीफ करना बंद न करें। आप अलग हैं; आप आश्चर्यजनक रूप से आप जो सोचते हैं उससे अधिक होने के लिए निर्मित हैं। असफलता तभी स्थायी हो जाती है जब आप खुद को सफलता के अनुरूप लाने के लिए कुछ नहीं करते। अपने आप पर उसी तरह विश्वास करें जिस तरह से दूसरे आप पर विश्वास करते हैं।

यह रातोंरात नहीं होगा। आज अपने आप पर विश्वास करना शुरू करें, और आप सफलता का अपना संस्करण खोजने की दिशा में काम करेंगे।

एक साथी की विफलता से।

## दिन २६

दुनिया होगी  
बहुत बेहतर और अधिक सुंदर  
और लोग कम अकेले  
और उदास होंगे,

अगर पूछने के बजाय,  
'क्या हाल है?'

हमने कहा,  
'मैं तुम्हारी परवाह करता हूं।'



# KINDNESS के बारे में

प्रिय अजनबी,

दया, करुणा और सहानुभूति - हालाँकि कुछ लोगों द्वारा आपको कमजोरियों के रूप में देखा जाता है और हाल ही में आपके द्वारा सबसे मजबूत मानवीय गुण हैं। ये ऐसे गुण हैं जो आपके चरित्र को निराशा के समय में परिभाषित करते हैं, और दुख के समय में आपको ऊपर उठाते हैं। वे आंतरिक शक्ति का गठन करते हैं जो आपको उन लोगों को ले जाने की अनुमति देता है जिन्हें इसकी आवश्यकता है और वे खुद से इसे करने के लिए बहुत कमजोर हैं। वे आत्म-प्रेम की नींव भी हैं - एक ऐसा प्यार जो किसी भी अन्य से अधिक होना चाहिए, और एक जिसे आप लंबे समय से भूल गए हैं। मैं तुम्हें निराशा में देखता हूँ, यह समझने में असमर्थ हूँ कि दया क्या है। आप अपने आस-पास के लोगों को दयालुता देते हैं, लेकिन आप खुद के साथ उस करुणा को साझा करने की उपेक्षा करते हैं।

आप खुद से लगातार पूछते हैं कि दया क्या है और मैं समझता हूँ कि आप क्यों पूछते हैं। आज समाज में, ऐसा लगता है कि दयालुता क्रूरता से आगे निकल गई है, क्योंकि लोग अपने स्वयं के दर्द और अपने स्वयं के जीवन में इतने फंस गए हैं कि उनके पास अब दया करने की क्षमता नहीं है, दया या सहानुभूति के किसी भी रूप को दिखाने के लिए।

आपकी तरह, मैंने एक गहरा दुख महसूस किया है जिसने मुझे मानवता में उम्मीद खो दी है। मैं भी युद्ध और अन्य मानवीय अत्याचारों के जाल में फँसा हुआ महसूस करता हूँ, क्योंकि इसके कारण मैं खुद को अकेला महसूस करता हूँ। मैं समझता हूँ कि आप मानते हैं कि वही अंधकार जो दूसरों की आत्मा को घेर रहा है, वह आपके अंदर निष्क्रिय पड़ा होना चाहिए, सिर्फ इसलिए कि आप मानव हैं। दूसरों का दर्द आपको थकने लगा है और आप चुप हो गए हैं। ब्लिंकर पर, आप खुद को इन दुखों के दर्शन से बचाते हैं, और दया, सहानुभूति और करुणा एक परिणाम के रूप में रास्ते से गिरते हैं। आप खुद को दूसरों के लिए कठोर करना शुरू करते हैं, और आप खुद पर भी कठोर होते हैं।

आप खुद को यह समझाने की कोशिश में नकारात्मकता के शब्द बोलते हैं कि आप उस बेदर्दी से बेहतर नहीं हैं जिसके बारे में आपने पढ़ा या देखा है। मैं समझता हूँ कि आप जानबूझकर दूसरों या खुद के प्रति क्रूर नहीं हैं, लेकिन सहानुभूति का अर्थ है- खुद के दर्द को महसूस करना, और दूसरों का। करुणा में खुद को और दूसरों की मदद करने के लिए काम करना शामिल है। मुझे पता है कि आप थक गए हैं, कि आप मुश्किल से दिन के माध्यम से इसे बनाने की ऊर्जा रखते हैं। कि आप दूसरों के ऊपर खुद की देखभाल के लिए समय निकालने के लिए दोषी महसूस करते हैं। अपराधबोध आपको खा जाता है, और इसलिए पलकें अनियंत्रित हो जाती हैं जब तक कि वे एक अभेद्य आँख का मुखौटा नहीं बन जाते हैं जो सहानुभूति, प्रेम या करुणा के किसी भी दृश्य में अनुमति नहीं देते हैं। आपका दिल सुन्न हो जाता है और आपका मन दूसरों की ओर दया से लेकर आत्म-प्रेम

तक अपना ध्यान केंद्रित कर लेता है। उदासीनता एक क्रूर राक्षस है। यह अपने रास्ते में सब कुछ नष्ट कर देगा, जिसमें खुद के लिए दया भी शामिल है।

मुझे आपको यह जानना चाहिए कि सहानुभूति एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। दूसरों के लिए अभी तक सहानुभूति नहीं है, लेकिन खुद के लिए सहानुभूति है। आपके पास जिस तरह की भावनाएँ हैं, उनके लिए आप स्वयं का इलाज करते हैं। मुझे पता है कि अपने आप को बहुत कठोर रूप से न्याय नहीं करना कठिन है, और भावनाओं की पूरी ताकत महसूस करने के लिए जिसे आपने गहरे अंदर दबा दिया है। लेकिन आप स्वयं के लिए सहानुभूति के पात्र हैं, ताकि आप स्वयं जागरूक और दयालु हों। आप महसूस कर सकते हैं कि आपसे परिपूर्ण होने की उम्मीद की जाती है, लेकिन वास्तव में कोई भी आपसे खुद के अलावा, किसी और से पूर्णता की उम्मीद नहीं करता है। विफलता के लिए खुद को स्थापित करना बंद करें; पूर्णता अप्राप्य है। अनुमति दें अपने आप को हर तरह से आप बनाता है कि मैं त्रुटिपूर्ण होने के लिए *आप*, और आप मानव महसूस कराता है। उन खामियों को पूरी ईमानदारी से गले लगाओ। सक्रिय रूप से खुद के साथ कोमल होना चाहते हैं, और अपने सिर के अंदर आलोचक को चुप कराने के लिए समय निकालें जो आपको बताता है कि आप पर्याप्त अच्छे नहीं हैं। दयालु और आत्म-जागरूक रहें, और अपने आप को दूसरों को बंद करने के लिए क्षमा करें, अपने नियंत्रण में व्यवहार के लिए जो विफलता का कारण बना, और अपने आप को सब कुछ महसूस करने की अनुमति न देने के लिए। समझें कि आपको हर समय हर किसी की मदद करने की उम्मीद नहीं है। लेकिन जान लें कि दूसरों की पीड़ा के लिए अपनी आँखें खोलकर, आप मदद करने के लिए अपनी आँखें खोलते हैं। यह जान लें कि मैं हमेशा यहां हूँ, ताकि आप उस करुणा को पा सकें।

दयालुता, अपने शुद्धतम रूप में, उदारता या शारीरिक सहायता से स्टेम करने की आवश्यकता नहीं है। यह आत्म-जागरूकता की जगह से आता है जो आपको दूसरों के बारे में जागरूक करने की अनुमति देता है और आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं। यह आपके आंतरिक विचारों को सुनना और दूसरों को बोलने की अनुमति देना सीखने से आता है

उन लोगों के। दयालुता हमेशा आपके साथ शुरू होती है। अपने आप से विनम्र बोलना शुरू करें। अंधेरे के समय में, जब आप अपने बारे में कहने के लिए कुछ भी सकारात्मक नहीं पा सकते हैं, तो मेरे पास पहुंचें। मैं आप सभी को प्यार और प्रकाश दिखाऊंगा जो आप में रहता है। यह मानकर अपने भीतर के आलोचक को चुप कराएं कि आपने पृथ्वी पर अपने कम समय में बहुत सारी अविश्वसनीय चीजें हासिल की हैं, और यदि आप नहीं कर सकते हैं, तो मैं आपकी कीमत देखने में मदद करूंगा।

अपने विश्वास को तेजी से पकड़ें कि मानवता अच्छी है, फिर से जोड़ने और पुष्टि करने के लिए कि आप भी स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं। यदि आपको लगता है कि क्रूरता और अंधकार को सहन करना बहुत अधिक है, तो मुझसे बात करें। मुझे आपको हर जगह अच्छा दिखाने की अनुमति दें। जब भी आप कर सकते हैं दूसरों की मदद करें; दूसरों की

मुस्कुराहट और कृतज्ञता आपको आत्म-मूल्य की भावना देगी और आपको यह साबित करेगी कि आपके पास एक उद्देश्य है। दूसरों के प्रति दया और खुद के प्रति दया जीवन को बदल सकती है। यह मत भूलना।

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आप कैसे अंतर कर सकते हैं, तो मुझसे बात करें। मैं आपका मार्गदर्शन करूंगा और आपके हर कदम पर आपके साथ रहूंगा। याद रखें, प्रिय अजनबी, कि आप अपने और दूसरों से प्यार और दया के पात्र हैं। कोई भी क्रूरता का हकदार नहीं है, इसलिए अगली बार जब आप नकारात्मक आत्म-घृणा और आत्म-क्रूरता के एक सर्पिल नीचे जाने लगते हैं, तो मुझे फोन करें। मैं आपको उन सभी कारणों को दिखाऊंगा जिन्हें आप प्यार करने के लायक हैं, क्योंकि मैं आपको स्वीकार करता हूं और आपसे प्यार करता हूं। बाकी सब से ऊपर, प्रिय अजनबी, दयालु बनें।

आगे बढ़ते हुए, आज खुद के प्रति दयालु बनें, कल खुद के प्रति दयालु बनें, और हर दिन खुद पर दया करें।

आपको दया और करुणा भेजना।

## दिन २ 27

काश मैं तुम्हारे लिए हो सकता  
है क्या तुम मेरे लिए आशा की  
एक किरण है  
खुशियों की बारिश  
एक कप कॉफी  
और प्यार की एक किताब।



# GRATITUDE के बारे में

प्रिय अजनबी,

मैं आपके लिए आभारी हूँ और आप सभी के लिए जो दुनिया को प्रदान करता है। मैं आपकी दोस्ती के लिए आभारी हूँ और जब आपको मेरी जरूरत हो तो आप हमेशा मुझे एक कान उधार देते हैं। मैं आपकी हर चीज के लिए आभारी हूँ। आपकी बुद्धिमत्ता, आपकी दया, आपकी करुणा, आपकी यह समझने की क्षमता कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ, और दूसरों से जुड़ने की आपकी क्षमता। आप अंधेरे क्षणों में प्रकाश लाते हैं, और जब मुझे इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है, तो आप आराम की जगह प्रदान करते हैं। जब आपके प्रियजनों को आपकी आवश्यकता होती है, तो आप उनका समर्थन, मार्गदर्शन करने और उनसे प्यार करने के लिए वहां होते हैं। मुझे उम्मीद है कि आप भी कृतज्ञ बनना सीख सकते हैं। मुझे यकीन है कि आप अपने प्रियजनों के लिए आभारी हैं। आपके द्वारा जीवन में किए गए संबंधों, आपके द्वारा मिले प्यार और आपके द्वारा महसूस की गई गर्मजोशी को आप समझते हैं और आपकी भावनाओं को माना जाता है। लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि आप अपने और आपके जीवन के लिए आभारी हैं। हम उस पर एक साथ काम करना शुरू कर सकते हैं, मैं वादा करता हूँ। आपको इसे अकेले नहीं जाना है। मैं इस यात्रा के लिए आपकी तरफ से हूँ।

जारी रखें आभारी, प्रिय अजनबी। पृथ्वी के लिए आभारी रहें और यह सब आपको प्रदान करता है। अपने दिमाग और उस सब के लिए आभारी रहें, जो आपको चुनौती देता है। आपके सामने आने वाली असफलताओं के लिए आभारी रहें। अपने शरीर के लिए आभारी रहें जो आपको जीवन की संवेदनाओं को स्थानांतरित करने और अनुभव करने की अनुमति देता है। अपने दिल के लिए आभारी रहें जो आपको जीवित रखता है। अपने दिमाग को हर उस चीज़ के लिए गले लगाना सीखें जो वह पेश कर सकती है, बजाय इसके कि वह कभी-कभी पार्टी में आने वाली नकारात्मकता पर ध्यान दे। आप प्यार को चुनने के लिए नियंत्रण में हैं। अपने आप को एक सौ प्रतिशत गले लगाना सीखना जिसके लिए आप अपनी आँखें और अपनी दुनिया को उन संभावनाओं के लिए खोल देंगे जिन्हें आप कभी नहीं जानते थे कि आपके सामने सही है। खुद से प्यार करना सीखें, और फिर जीवन को प्यार करना सीखना शुरू करें। मुझे पता है कि यह कठिन है; मैं भी हार मानना चाहता हूँ। लेकिन आप यह कर सकते हैं। मैं जनता हूँ तुम कर सकते हो।

खुद के लिए कृतज्ञ होना सबसे मुश्किल काम हो सकता है जिसे हम जीवन में करने का प्रयास करते हैं, लेकिन अगर पूरा किया जाए तो सबसे ज्यादा फायदेमंद भी। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि मुझे अभी तक इसमें महारत हासिल है, लेकिन मैं इस पर काम कर रहा हूँ। मुझे उम्मीद है कि आप इस पर भी काम शुरू करेंगे। आप अपने लिए कृतज्ञता महसूस करने के लायक हैं। आप जश्न मनाने के लायक हैं कि आप कौन हैं। तुम ये सब के हकदार हो। और, आज शुरू करने के लिए बहुत जल्दी नहीं है। आज आपने अपने जीवन को समृद्ध बनाने के लिए जो कुछ किया है उसके लिए खुद को धन्यवाद दें। हो सकता है कि



आपने खुद नाश्ता किया हो; फिर, अपने शरीर को ईंधन देने के अपने निर्णय का जश्न मनाएं। ईंधन के लिए धन्यवाद दें और खुद को पोषण करने का अवसर लें। हो सकता है कि आपने नाश्ता छोड़ दिया हो, लेकिन शावर लिया था; यह ठीक भी है। अपने शरीर को साफ करने और खुद की देखभाल करने के अपने निर्णय का जश्न मनाएं। आप सभी के बाद, का ध्यान रखा जाना चाहिए। आज पहला दिन हो सकता है कि आप अपने आप को जीवन के लिए धन्यवाद देना शुरू कर दें, पहला दिन जब आप अपने अस्तित्व के लिए आभार की दिशा में काम करना शुरू करते हैं।

अब आप चाहे कितना भी अशुभ क्यों न महसूस करें, आप भाग्यशाली हैं कि आप जीवित हैं। आप जीवित हैं; आपका दिल आपके सीने में धड़कता है। यह आपके शरीर के माध्यम से रक्त पंप करता है। आपका मस्तिष्क आपकी मांसपेशियों को संकेत भेजता है। आपके अंग सही ढंग से काम करने के लिए संवाद करते हैं। आप जीवित हैं। कभी-कभी, हम छोटी-छोटी बातों से इतने परेशान हो सकते हैं कि हम उस चमत्कार को भूल सकते हैं जो जीवन है। आप एक बार अविश्वसनीय रूप से युद्ध करने के लिए लड़ते हैं और एक जीव के रूप में पैदा होते हैं, और अब आप जीवित हैं। आपको खुशी महसूस करने, दर्द महसूस करने, प्यार महसूस करने और सशक्त महसूस करने के लिए बनाया गया था। आप महसूस करने के लिए बनाए गए थे। और अभी, आप कम महसूस कर सकते हैं। आप भी निराशाजनक महसूस कर सकते हैं। लेकिन आप अन्य चीजों को भी महसूस कर सकते हैं। आप खुशी महसूस करने में सक्षम हैं। आप प्यार करने में सक्षम हैं। आप उन सकारात्मक चीजों को महसूस करने में सक्षम हैं जिन्हें जीवन को पेश करना है। जीवन के लिए आभारी रहें और फिर अपने अंधेरे से बाहर निकालने के लिए उस आभार का उपयोग करें। इसे फिर से प्रकाश की ओर खींचने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में उपयोग करें।

जब आप उस प्रकाश की खोज करते हैं, तो कोई फर्क नहीं पड़ता कि मार्ग आपको कितना धुंधला दिखाई देता है, उन लोगों के लिए आभारी रहें जो आपका समर्थन करते हैं। अपने प्रियजनों के लिए आभारी रहें, जो भी वे हो सकते हैं: परिवार, दोस्त, अन्य समर्थन नेटवर्क, आपका समुदाय, आपका देश, आपकी दुनिया। उन लोगों के प्रति आभारी रहें, जो आपकी उपलब्धियों का जश्न मनाते हैं और आपको साइड-लाइन्स से खुश करते हैं। उन लोगों के प्रति आभारी रहें जो आपको हँसाते हैं और आपकी दुनिया में खुशियाँ लाते हैं। आप स्वीकार किए जाते हैं और सराहना महसूस करने के लायक हैं। उन्हें आपकी सराहना करने दें। और बदले में उनकी सराहना करते हैं।

अब चाहे कितनी भी धूमिल बातें क्यों न हों, आप वीरानी के बीच आशा पा सकते हैं। अपने जीवन के लिए आभारी होना चुनें। अपने आप को धन्यवाद दें, अपने प्रियजनों को धन्यवाद दें, पृथ्वी को उन सभी के लिए धन्यवाद दें जो इसे प्रदान करता है, और ब्रह्मांड को उन सभी अवसरों के लिए धन्यवाद देता है जो आपके सामने रखता है और अतीत में प्रदान किए गए सभी सबक। आज का दिन आपके लिए शुक्रगुजार रहने का है। आज वह दिन है जब आप अपने जीवन को गले लगाते हैं और जो कुछ होगा उसके लिए कृतज्ञता और स्वीकृति के साथ आगे बढ़ना शुरू करते हैं।

जैसे ही आप इस लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं, मैं आपकी तरफ से होने का वादा करता हूं। मैं वहां रहूंगा, हर कदम पर, अपनी प्रगति का जश्न मनाने के लिए जैसा कि आप मेरा करते हैं। मैं आपका आभारी हूं। मैं आपको आभारी बनने में मदद करने का वादा करता हूं।

आभारी दोस्त।

## दिन २ 28

दुनिया ने आपको निराश किया है  
ब्रह्मांड नहीं होगा।  
उस पर मेरा विश्वास करो।



# UNIVERSE के बारे में

प्रिय अजनबी,

आप जीवन में अपने उद्देश्य पर सवाल उठाते रहे हैं, लेकिन सिर्फ आपका नहीं। आप पूछ रहे हैं कि मानव जीवन का उद्देश्य क्या है। आप मानवीय क्रूरता और मानव को नष्ट करने की आवश्यकता के विचारों से भस्म हो गए हैं। इन दिनों, यह अक्सर ऐसा लगता है जैसे लोग एक स्थायी चूहा दौड़ में फंस गए हैं। एक रेसकोर्स पर ग्रेहाउंड की तरह, ब्लिंकर पर, वे एक खरगोश का पीछा करते हैं जिसे वे कभी पकड़ नहीं पाएंगे, और आप खुद को उसी रेस को चलाते हुए पाते हैं। अजनबियों के चेहरे को देखकर, आपको लगता है कि उन्होंने अपनी आत्मा खो दी है, और आप खुद से पूछते हैं: क्या उनके पास भी आत्माएं हैं? क्या मेरे पास आत्मा है?

प्रिय अजनबी, मैंने भी अपनी मानवता और मौलिक स्तर पर जीवन से जुड़ने की मेरी क्षमता पर सवाल उठाया है। मैंने भी पूरी क्रूरता के खिलाफ खुद को बचाने की कोशिश में दीवारों का निर्माण किया है जो मानव जाति के सभी को घेरने की धमकी देता है। मैंने खुद को निर्दयी शब्द खिलाया है और अपने मन को विनाश के विचारों से दंडित किया है। मैं समझता हूं कि आप अपनी आत्मा के साथ स्पर्श खो चुके हैं क्योंकि मैंने एक बार सोचा था कि मैंने अपना खो दिया है। मुझे पता है कि इसे खोजने की कोशिश करने से आप थके हुए, भ्रमित और भावनात्मक रूप से आहत होते हैं। इसलिए, आपने खुद को आश्वस्त किया है कि आपके पास कोई उद्देश्य नहीं है, और यह कि ब्रह्मांड बच्चों को बताई गई एक लंबी कहानी से ज्यादा कुछ नहीं है, ताकि वे मृत्यु से न डरें। लेकिन फिर भी ... अभी भी आप एक भयावह भावना महसूस करते हैं कि अधिक होना चाहिए। फिर भी आपके पास ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर आप चाहते हैं

मैं दुनिया में आपके स्थान और ब्रह्मांड से आपके संबंध के बारे में आपके सवालों को समझता हूं। क्या इसका गहरा अर्थ है? अपने आप से सवाल पूछें कि क्या आपका जीवन वास्तव में आपके हाथों में है। आप इसके कुछ तत्वों को नियंत्रित कर सकते हैं, लेकिन हमेशा आपके नियंत्रण से परे कारक होंगे। आपको जीवन की यात्रा को ब्रह्मांड के मार्ग के रूप में स्वीकार करना चाहिए

आपको सबक सिखाने के लिए आपको जीवित रहना सीखना चाहिए। विफलता, चोट, दिल टूटना, पीड़ा, आत्मसम्मान की कमी : ये सभी काम पर जीवन का सबक हैं। आपको सिखाता है कि कैसे मजबूत होना है और कैसे जीना है। वे आत्म-स्वीकृति और खुशी की ओर आपकी यात्रा पर मील के पत्थर हैं। आपको अच्छे की सराहना करने के लिए बुरे का अनुभव करने की आवश्यकता है। और अच्छा आ रहा है, मैं वादा करता हूं।

सबसे महत्वपूर्ण बात जो मैं आपको जानना चाहूंगा वह यह है कि ब्रह्माण्ड बहुक्रियाशील है: जो तथ्य आप यहाँ हैं, इन प्रश्नों को पूछना, या यह कि सूरज उगता है और ज्वार प्रवाहित होता है, यह ब्रह्मांड की आत्मा के कारण है। जो कुछ बढ़ता है और फैलता है वह

ब्रह्मांड की यात्रा का हिस्सा है; आप भी इस वृद्धि का अनुभव करेंगे। यह आपके पास आ रहा है। आप उन तरीकों से पृथ्वी से जुड़े हैं जिन्हें आप समझ नहीं सकते। और आप अपने प्रियजनों और साथियों से इस तरह से जुड़े हैं कि ब्रह्मांड आपके लिए तैयार हो गया है। आपका मार्ग पहले से ही डिज़ाइन किया गया है, और आपको अपने दिमाग को सीखने और बढ़ने और विस्तार करने के लिए इसके साथ चलना चाहिए।

मुझे पता है कि आपके पास कई प्रश्न हैं, ऐसे प्रश्न जिनका उत्तर संभवतः एक दिन मैं नहीं दिया जा सकता है, लेकिन मैं आपकी यात्रा की शुरुआत के लिए आपकी सलाहना करता हूँ। जिन विचारों को आप स्वयं को खिलाते हैं उन्हें आत्म-प्रेम, सकारात्मकता और प्रकाश से उभरने दें। आपको अपने दिमाग के अंदर जो कुछ भी हो रहा है, उस पर एक मजबूत पकड़ बनाने की आवश्यकता है ताकि इसे ठीक से पोषण मिल सके। और एक बार पोषित होने के बाद, आपका मन अपने विशिष्ट ब्रह्मांड को उजागर करने में सक्षम होगा। मैं अभी भी आपसे पूछ रहा हूँ: लेकिन जीवन का उद्देश्य क्या है? सच तो यह है कि हममें से कोई भी कभी भी, अपने स्वयं के भाग्य के उद्देश्य के बाहर नहीं जाने वाला है। तुम्हारा पालन करें; उस मार्ग को चुनें जो आपके जीवन को समृद्ध करेगा, और इसे नियंत्रित करना सीखेगा। यह जानना महत्वपूर्ण है कि सभी को अपनी आत्मा को अपने तरीके से पोषित करने की आवश्यकता है। आपके पास दूसरों के व्यवहार पर शक्ति नहीं है। आपके पास एकमात्र शक्ति आपके स्वयं के व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता है और आप दूसरों के आचरण पर प्रतिक्रिया करने के लिए कैसे चुनते हैं। आपके पास अपने विचारों को नियंत्रित करने की शक्ति है। आपके दिमाग, शरीर और आत्मा को पोषण देने की शक्ति जो अच्छी है।

ब्रह्मांड हम सभी को जोड़ता है, और हमें समझने और जानने की जगह तक पहुंचने के लिए इन कनेक्शनों को अपनाना चाहिए। आप यह समझना सीख सकते हैं कि हम कैसे जुड़े हुए हैं, हम जीवन के पाठों के माध्यम से एक-दूसरे की मदद कैसे कर सकते हैं और हम एक-दूसरे की यात्रा को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। आपको इस रास्ते पर अकेले नहीं चलना है। कनेक्शन खोजें। उन लोगों को ढूंढें जिनके साथ आप साझा करते हैं

जमीन। अपने रास्तों को बनाने के लिए एक साथ काम करें, और एक यात्रा के अपने विचार पर काम करना शुरू करें। अपने जीवन पर काम करना शुरू करें।

मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि मैं यहां हूँ और मैं नहीं चाहता कि आप अपने दिमाग से अलग हों। मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि अपनी भावनाओं के माध्यम से काम करना और सकारात्मक रूप से जीना शुरू करना आवश्यक है। मैं आत्म-ज्ञान की प्रक्रिया के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए यहां रहना चाहता हूँ क्योंकि आपके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप कौन हैं। मैं चाहता हूँ कि आप प्रश्न पूछें; सब कुछ पूछो। उन चीजों को स्वीकार करें जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं और उन चीजों पर काम कर सकते हैं जो आप कर सकते हैं। जीवन आपको कई कर्वबॉल फेंक देगा, और इस प्रकार, सबक सीखा जाएगा। आपका बहुत अच्छा जीवन आपको इंतजार करता है जब आप ब्रह्मांड में आत्मसमर्पण करते हैं और उसके मार्गदर्शन का पालन करना शुरू करते हैं।

आज अपने ज्ञानोदय की दिशा में काम करना शुरू करें, और जल्द ही, आपकी वास्तविक क्षमता जागृत हो जाएगी।

अपने ब्रह्मांड से प्यार।

## दिन 29

हमें याद रखना चाहिए  
हम जीवन के यात्री मात्र हैं  
हमारे घर की यात्रा पर,  
कि अंत में कुछ भी मायने नहीं रखेगा  
क्योंकि सब कुछ अराजकता है  
सिवाय प्यार के।



# जीवन और मौत के बारे में

प्रिय अजनबी,

यदि आप जानते हैं कि आप कल मर जाएंगे तो आप क्या करेंगे? अगर आपको पता है कि यहां आपका समय सीमित था, तो आपको इससे क्या फर्क पड़ेगा? संतुष्ट, प्रिय अजनबी को मरने के लिए आप अपने जीवन में क्या बदलाव करेंगे? मुझे पता है कि आप अपनी मृत्यु दर पर विचार कर रहे हैं। अगर आपने सोचा है कि मृत्यु आपको संतुष्ट कर देगी। मुझे पता है कि आपसे यह पूछना कि आप सीमित समय के साथ क्या करेंगे, इससे आपको घबराहट होती है कि आप बचेंगे। मुझे भी मरने का गहन भय था। एक डर कि मैं एक महान, या यहां तक कि पर्याप्त, विरासत को पीछे नहीं छोड़ूंगा। मैं इस बारे में जुनूनी था कि लोग क्या कहेंगे। क्या वे कहेंगे कि मैंने अपना जीवन पूरी तरह से जी लिया है? या वे मुझे उन सभी के लिए याद करेंगे जो मैंने पूर्ववत् छोड़ दिए थे।

मैं समझता हूं कि, जब मृत्यु की बात आती है, तो आप लगभग निश्चित रूप से इनकार की संस्कृति में तब्दील हो गए हैं। आप मृत्यु पर विचार नहीं करना चाहते थे, आपके सांसारिक अस्तित्व का अंत। मुझे पता है कि किसी के नुकसान पर शोक करने के अलावा मौत पर चर्चा नहीं की गई थी जिसे आप जानते थे। इसलिए, आप सभी को मृत्यु के बारे में पता था कि वे चले गए थे, कि आप अब उन्हें नहीं देख सकते थे, और वे कभी वापस नहीं आएंगे। मैं समझता हूं कि इसने आप में मृत्यु का भय पैदा कर दिया है। अंधेरे में प्रतीक्षा करती एक छायादार आकृति, एक घड़ी पकड़े हुए जो कभी टिक नहीं पाई। डर, जब आप छोटे थे, इतना महान था कि आप सभी विचारों को मिटा देते थे कि मृत्यु क्या हो सकती है। इसके बजाय, आपने अपना समय जीवन से भर दिया। दूसरों की उम्मीदों और सपनों की खोज के साथ। मैं जानता हूं कि ऐसे समय रहे हैं जब आपने अपने उद्देश्य पर सवाल उठाया है, जब आपने अपनी आत्मा पर सवाल उठाया है, और सोचा है कि आप पृथ्वी पर यहां कहां फिट होते हैं। सच तो यह है, अपने डर का सामना करना न केवल उस डर को कम करने का काम करता है, यह आपको अनुमति भी देता है

अपने डर से निपटने के बाद जीवन का चिंतन करें। इस वजह से, मौत का सामना करने का मतलब है कि आप जीवन का सामना करने में सक्षम होंगे।

मुझे पता है कि आप एक ऐसे भविष्य के बारे में विचार करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं जिसमें आपने वह हासिल नहीं किया है जिसे आप प्राप्त करने के लिए निर्धारित करते हैं। कि आप अभी भी अपने उद्देश्य को पाने के लिए प्रयास कर रहे हैं। मैं चाहता हूं कि आप यह जानें कि आप अकेले नहीं हैं। लाखों लोग हैं जो हर दिन एक ही विचार प्रक्रिया से लड़ते हैं। जब आप इसमें न हों तो अपने भविष्य की कल्पना करना बहुत मुश्किल है। जब आप अपने भविष्य के स्वयं की कल्पना करते हैं, तो आप अलग महसूस करते हैं, जैसे कि आप दो-आयामी चरित्र देख रहे हैं। वह व्यक्ति जो आप बन जाएंगे, आपके लिए अजनबी से ज्यादा कुछ नहीं है। मैं आपको जानना चाहता हूं कि यह पूरी तरह से सामान्य

प्रतिक्रिया है। लेकिन यह आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने से भी रोकेगा।

थोड़े प्रयास से, मैं यह समझ पा रहा था कि मृत्यु का चिंतन किए बिना मैं कभी भी पूर्ण जीवन नहीं जी सकता। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि मस्तिष्क पुनः प्रशिक्षित है। मैं समझता हूं कि परिवर्तन का विचार, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक, एक भयानक विचार है। क्योंकि आपको आराम से रहने के लिए प्रोग्राम किया गया है, आपको लगता है कि कुछ भी नया है, या एक चुनौती है, विफलता हो सकती है। मुझे यह भी डर था कि मेरे जीवन का पुनर्मूल्यांकन और सुधार करने के लिए मृत्यु का चिंतन मुझे अवसाद में भेज देगा। यह देखते हुए कि मैंने जीवन में कितना कम पूरा किया है, केवल मुझे अपने आराम क्षेत्र में वापस लाने की सेवा करेगा।

मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि अब से दो साल बाद आपका जीवन कैसा होगा, अगर कुछ नहीं बदला। क्या आपको लगता है कि आप केवल भौतिक दृष्टिकोण से ही नहीं, बल्कि वित्तीय, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी खुश रहेंगे। मैं चाहता हूं कि आप अपने आप से ईमानदार रहें, और यदि जवाब नहीं है, तो मैं चाहता हूं कि आप मुझे बताएं कि यह क्या है कि आप बदल जाएंगे। फिर कल उन बदलावों को लागू करें। मैं आपकी मदद करना चाहता हूं कि आप अपने आप को सर्वश्रेष्ठ में देख सकें। जब आप जीवन में आपने जो हासिल किया है, उसके बारे में आलोचना करते हुए मैं आपका हाथ पकड़ूंगा, लेकिन मैं आपको क्रूर नहीं होने दूंगा। उन सपनों को लिखें जिन्हें आप अभी भी प्राप्त करना चाहते हैं, एक विज़न बोर्ड बनाएं और उन लक्ष्यों को महसूस करने के लिए ध्यान और दृढ़ संकल्प के साथ काम करें। मैं आपके भविष्य की कल्पना करने में आपकी मदद करना चाहता हूं ताकि आप अभी से अपनी ताकत बढ़ा सकें। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि हर किसी के पास ताकत होती है, और चाहे जितनी बार आपने खुद को बताने की कोशिश की हो, अपनी ताकत और अपनी ताकत

कमजोरियाँ ही आपको विशिष्ट बनाती हैं। मैं चाहता हूं कि आप खुद को यह बताना बंद कर दें कि आप बेकार हैं, यह जीवन निराशाजनक है, या कि आपके पास समाज में योगदान करने के लिए कुछ भी सार्थक नहीं है।

जब आप चेहरे पर जीवन को देखते हैं, तो आप अपने दर्द को गले लगा सकते हैं और इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने दर्द को कम करें और अपनी प्रवृत्ति पर नियंत्रण रखें। आपका नियंत्रण है; अपनी असहायता की भावनाओं को आप पर विश्वास न करने दें।

मैं आपका हाथ पकड़कर आपको आत्म-खोज की इस यात्रा पर ले जाऊंगा। मैं उस महानता को प्राप्त करने में आपकी मदद करूंगा, जिसे आप प्राप्त करने के लिए किस्मत में हैं। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि यदि आप इस बात को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं कि मृत्यु अपरिहार्य है, तो अपने जीवन को डिजाइन करना आपकी शक्ति के भीतर है। वह मौत किसी भी समय आ सकती है और यह वह नहीं है जो तुम्हें सिखाया गया था। मैं चाहता हूं कि आप यह जानें कि भविष्य में कल्पना करना आपको कुछ नया बनाने का अधिकार देता है। कुछ ऐसा जो विशेष रूप से आपके लिए बनाया गया हो। जब आप अपनी मृत्यु दर का चिंतन करते हैं और मृत्यु के भय को दूर करते हैं तो मैं आपके

साथ यहां हूं। इस पर महारत हासिल करने में बहुत मेहनत लगेगी, लेकिन मैं आपका मार्गदर्शन करूंगा और यह सब आपके हाथ में रखूंगा।

जीवन के बारे में अधिक जानने के लिए, और आपको खुशी और खुशी की कामना करने के अवसर के रूप में प्रत्येक दिन जीने का जुनून भेजना।

## दिन ३०

खुशी एक दैनिक विकल्प है और  
एक असंभव सपना नहीं है।





# HAPPINESS के बारे में

प्रिय अजनबी,

मुझे पता है कि बहुत लंबे समय तक अंधेरे में रहना कैसा लगता है। दीवारों पर अंधाधुंध और अंधाधुंध गोलीबारी, रास्ता निकालने की कोशिश कर रही है। यह भावना कि आप इस सड़क का अंत कभी नहीं देखेंगे। मुझे पता है कि आप एक बार याद किया गया एक भावना महसूस करने के लिए प्रयास कर रहे हैं, लेकिन अब यह इतना दूर लगता है कि यह एक कहानी हो सकती है जिसे आपने खुद बताया था। मुझे पता है कि आप प्रकाश से भयभीत हैं। यह जानते हुए कि यह आपकी आंखों को जला देगा और डर है कि यह आपकी त्वचा को आग लगा देगा क्योंकि आपने इसे इतने लंबे समय तक महसूस नहीं किया है। मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि यह दर्दनाक नहीं होगा। असहज, हां, लेकिन दर्दनाक नहीं। यह असुविधा अस्थायी है, और यह अच्छी तरह से इसके लायक है। कि आप इसे खुश होने के लिए खुद पर एहसान करें। सच में, गहराई से खुश। अंधेरा सुरक्षित नहीं है; यह कभी नहीं था। दर्द में आराम से थकावट हो रही है, और अंततः यह आपको अपने जीवन से निकाल देगा। मैं आपको यह जानना चाहता हूं कि इस अंधेरे का उद्देश्य हो सकता है, लेकिन यह केवल अस्थायी होना चाहिए।

मुझे आपके निश्चय पर गर्व है। मैं देखता हूं कि आप हर दिन जल्दी बिस्तर से उठते हैं। मुझे पता है कि यह एक जीत है। कि वहाँ झूठ बोलना, आपकी उदासी पर निवास करना, आसान विकल्प है। मुझे पता है कि यह आपकी आस्तीन पर गलत बच्चे को छेड़ने को खारिज करने की शक्ति और साहस लेता है। इसे आंखों में देखने के लिए और इसे शक्ति देने से इनकार करते हैं जब तक कि यह अपनी उदासी और हेरफेर को कुछ और अधिक सकारात्मक नहीं बदलता है। मैं आपको आईने में अपने आप से आँख मिलाते हुए देख रहा हूँ, अलग नहीं बल्कि वर्तमान में। आप उस व्यक्ति के अवशेषों को खोज रहे हैं जो आप हुआ करते थे, और मैं देखता हूँ कि आप तय करते हैं कि आज आप खुश और वर्तमान होंगे। नहीं नकली खुशी आप सबसे लंबे समय के लिए एक भयानक भेस के रूप में उपयोग कर रहे हैं। आप एक को जानते हैं: कृत्रिम मुस्कुराहट और विनम्र वार्तालाप। एक अंतहीन खेल जहाँ आप होने का दिखावा करते हैं कि आप कौन थे। केवल आप, और आपके निकटतम लोग, जानते हैं कि हँसी

कभी आपकी आँखों तक नहीं पहुँचा। कि आपका मुस्कुराता चेहरा खुद को आराम के लिए एक तकिए में दफनाने, अंधेरे में डूबने या शराब और आँसू में डूबने के लिए पसंद करेगा। लेकिन अब, मैं देख रहा हूँ कि आप अपने आप को बताएं कि आप खुश रहना चाहते हैं, और मुझे विश्वास है।

मैं आपको हर दिन प्रयास करते हुए देखता हूँ, धीरे-धीरे अंधेरे की लहरों को दूर करता हूँ। यह अंततः नष्ट हो जाता है, ग्रे बादलों में बदल जाता है जो अब सब-खपत नहीं हैं, पूरी तरह से प्रकाश को संलग्न करते हैं, लेकिन सिर्फ इसे थोड़ा सुस्त करते हैं। आपके आगे

बस एक खुशी है जो इतनी उज्ज्वल जलती है कि यह बादलों को लुप्त कर देगी और आपको शुद्ध गर्मी में स्नान करेगी। मैं आपको उन लोगों को बताता हूँ जो आपकी परवाह करते हैं कि आप ठीक हैं, यहां तक कि अच्छे हैं, और इसका मतलब है कि आप इसका मतलब है। अंदर, आपको फिर से अच्छा लगने लगा है। अपने परिवार के साथ समय बिताने का निर्णय लेने के लिए मुझे आप पर गर्व है। मैं देख रहा हूँ कि आप इन लोगों को एक वास्तविक गर्मजोशी के साथ वापस खींच रहे हैं और उन्हें बंद करने के लिए दीवार बनाने के बजाय आपके दिल में खुशी है। मुझे पता है कि यह भरोसा करना आसान नहीं है कि लोग आपको फिर से चोट नहीं पहुंचाएंगे, और वे आपको नए व्यक्ति के लिए स्वीकार करेंगे। आज, आप अपने दोस्तों के पास पहुंच गए; आपने उनसे बातचीत शुरू करने की प्रतीक्षा नहीं की। इसके बजाय, आपने पूछा कि क्या आप सभी बाहर जा सकते हैं, इसलिए नहीं कि आपको अपने दुख से विचलित होने की जरूरत है, बल्कि इसलिए कि आप यादों को बनाने के लिए तैयार हैं, अपने चुने हुए परिवार के साथ हंसी और खुशी में डूबने के लिए। जब आप वास्तव में उनकी कंपनी में खुश थे, तो आप अतीत के बारे में उदासीन नहीं रह सकते हैं; आप वर्तमान में उनके साथ खुश रहना चाहते हैं।

मुझे पता है कि आप इस प्रक्रिया में भाग लेना चाहते हैं; आप बहुत खुश होना चाहते हैं कि आप अपनी खुशी को बहुत ही छतों से दूर घोषित करना चाहते हैं जहां आप अपने दर्द को छोड़ने के लिए चिल्लाए थे। कि अब आप अपने शांत, चिंतनशील स्थानों की उम्मीद करते हैं, जहां आप अपने दर्द के दौरान ग्राउंड महसूस करने के लिए जाते थे, जिससे आपको शांति और आनंद की अनुभूति हो। कि आप हर सूर्योदय और हर सूर्यास्त का आनंद लेना चाहते हैं, क्योंकि इसका मतलब है कि आपने इसे एक और दिन के माध्यम से बनाया है, बिना अंधेरे के। मैं आपको एक ऐसे समय के लिए तरस रहा हूँ जब आप अब याद नहीं करते हैं कि क्या महसूस हुआ कि क्या टूटना है। कि आप नए लोगों से मिलना चाहते हैं और किसी को फिर से आपसे प्यार करने की अनुमति देते हैं। मैं आपको नई जगहों पर जाने, नई चीजों का अनुभव करने और परिवर्तन को गले लगाने के लिए सराहना करता हूँ। मैं जानता हूँ कि संभावित विफलता के लिए खुद को स्थापित करना आसान नहीं है। मैं तुम्हारी नसों को महसूस करता हूँ; मुझे पता है कि वे उत्साह और भय के बीच अनिश्चित रूप से संतुलन बनाते हैं ताकि यह आपको सुरक्षा के लिए पलायन करने की धमकी दे। काम

आपने अपने आप को शांत करने के लिए और अपने आत्म-सम्मान का निर्माण करने के लिए प्रेरित किया है।

आप लगभग वहाँ हैं। सुख भीतर है। यह दूरी में आपकी प्रतीक्षा करता है, और यदि आप ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप इसे देख पाएंगे। यह बहुत दूर नहीं है। आपको इसे प्राप्त करने के लिए किसी भी अधिक दर्द से नहीं जूझना होगा, न ही आगे बढ़ना होगा। आपने सबसे कठिन भाग के माध्यम से खींच लिया है; बाकी आप एक धीमी गति से टहल रहे हैं, जबकि आप प्रकाश के लिए पढ़ रहे हैं। यात्रा के इस भाग को जल्दी नहीं करना चाहिए। मेरे साथ चलो, और सब कुछ ले लो जिसमें प्रकाश छूता है; आप को भरने के लिए खुशी की अनुमति दें। खुशी रात भर नहीं होती है। समय लगता है, सभी चमत्कार करते हैं; लेकिन आप हर एक दिन करीब आ रहे हैं।

अपने आप को जीवन की बाधाओं से मत काटो; खुशी महसूस करने के लिए हर अवसर को गले लगाओ। और समय निकालकर अपनी प्रगति पर भी गौर करें। आप जश्न मनाने के लायक हैं, और जश्न मनाया जाना चाहिए।

आपका सबसे बड़ा समर्थक।

## धन्यवाद

और यहाँ हम सड़क के अंत में आते हैं, अजनबी। मेरे पत्रों को आपके माध्यम से पढ़ने के लिए समय निकालने के लिए धन्यवाद। मुझे आशा है कि उन्होंने आपको अपने संघर्षों से परे देखने में मदद की और आपके ठीक होने पर काम करना शुरू किया। तुम अपनी ताकत पाओगे; बस इसे एक दिन में एक बार लें। इस अवसर पर मैं अपने विचारों और भावनाओं को आपके साथ साझा करने के लिए बहुत आभारी हूँ।

मुझे उम्मीद है कि इस पुस्तक ने आपकी मदद की है। और मुझे आशा है कि संघर्ष के समय में आप इसे फिर से पढ़ेंगे जब आपको ले जाने के लिए आपको किसी को देने की आवश्यकता होगी। मुझे आशा है कि आप दिन में एक बार, सप्ताह में एक बार या महीने में एक बार इन पत्रों को फिर से पढ़ना पसंद करेंगे - अपने आप में जाँच करने के अवसर के रूप में। मैंने जो सलाह दी है, उस पर काम करो। खुद को प्रतिबिंबित करने का समय देने के लिए एक पत्रिका शुरू करें। अपने विचारों और भावनाओं को लिखें; अपने

आप को उन्हें पचाने और व्यवस्थित करने का अवसर दें। अब आपके पास अपने निपटान में उपकरण हैं। हमले की योजना बनाएं और अपनी प्रगति को ट्रैक करें। एप्लिकेशन का उपयोग करें, जर्नल का उपयोग करें, और मेरे पत्र पढ़ें। आपके लिए बहुत सारे विकल्प उपलब्ध हैं। सुनिश्चित करें कि आप अपना ख्याल रखें। प्रत्येक दिन आते ही लें। प्रत्येक दिन को बढ़ने और सीखने और आशा और प्यार करने के लिए एक और अवसर के रूप में लें।

मेरे पत्रों को जीवन मार्गदर्शिका की तरह पकड़ो जो समर्थन और समझ प्रदान कर सकते हैं। लेकिन स्वार्थी मत बनो; उन्हें किसी के साथ साझा करें जो आपको लगता है कि उन्हें अभी पढ़ने की आवश्यकता हो सकती है। उतने लोगों के साथ जिन्हें आपकी जरूरत है। मुझे उम्मीद है कि वे मदद करेंगे।

अपने स्वयं के या अन्य लोगों को अपने पत्र लिखें। हो सकता है कि मुझे वापस एक पत्र लिखें और मुझे बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं। मुझे यह पता लगाना अच्छा लगेगा कि मेरे पत्रों ने आपको कैसा महसूस कराया।

जल्द ही बोलो, सबसे प्रिय अजनबी।

भले ही यह ऐसा लग सकता है  
लेकिन मैं टूटे हुए दिल के बारे में नहीं लिख रहा हूँ  
मैं टूटी हुई दुनिया के बारे में लिख रहा हूँ  
और इसे ठीक करने की आवश्यकता है।

## आभार

हमेशा बिना शर्त मुझे प्यार करने और इतना समर्थन करने के लिए, माँ और पिताजी को धन्यवाद। मैं तुम्हें सब कुछ देना चाहता हूँ।

सावी, मेरी खूबसूरत पत्नी और सबसे अच्छी कहानीकार को मैं जानता हूँ। तुम कारण मैं लिख रहा हूँ। यह पुस्तक आपके बिना अस्तित्व में नहीं होती। आपके लिए इतना प्यार।

मेरे लेखन की सराहना करने के लिए मेरे दोस्तों और अनुयायियों, मैं जो हूँ उसके लिए प्यार करता हूँ। हमेशा वहां रहने के लिए धन्यवाद।

वेस्टलैंड, मेरे प्रकाशक, मुझ पर विश्वास करने और इस पुस्तक को प्रकाशित करने में इतनी मेहनत करने के लिए आप सभी को धन्यवाद। आप व्यवसाय में सर्वश्रेष्ठ हैं।

ब्रह्मांड के लिए हमेशा आभारी।